

راهنمای کامل

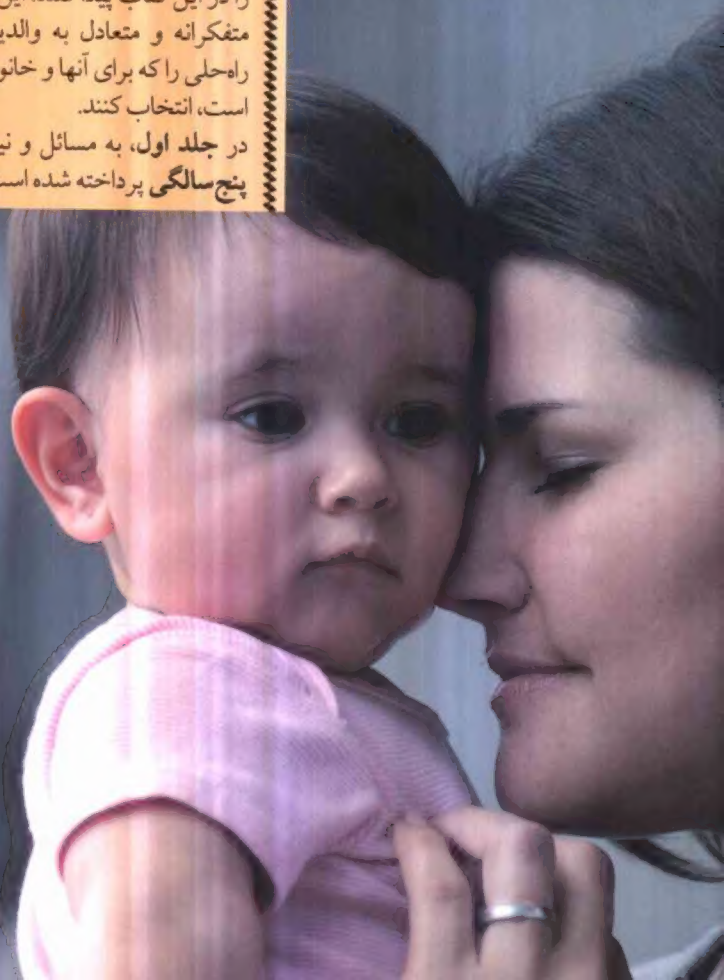
والدین ۱

دکتر رابین گلداسستین و جنت گالانت

مترجم: دکتر مینا اخباری آزاد

والدین می‌توانند پاسخ بسیاری از سؤالات خود را در این کتاب پیدا کنند. این پاسخ‌ها به روشی متفکرانه و متعادل به والدین اجازه می‌دهند راه‌حلی را که برای آنها و خانواده‌شان تأثیر گذارتر است، انتخاب کنند.

در جلد اول، به مسائل و نیازهای کودکان، تا پنج سالگی پرداخته شده است.



به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

راهنمای کامل والدین



پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین
از تولد تا پنج‌سالگی

دکتر رایین گلداستین
با همکاری جنت گالانت

مترجم:
دکتر مینا اخباری آزاد

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کامل والدین ۱: پاسخ به رایج‌ترین پرسش‌های والدین؛ از تولد تا پنج سالگی / رابین گلداستین، با همکاری جنت گالانت؛ مترجم مینا اخباری آزاد.
- مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۵۷ ص.
فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک : 978-964-2785-26-1
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : اثر حاضر ترجمه بخشی از کتاب "The parenting bible, c2002" می‌باشد.
- موضوع : کودکان نوپا -- پرستاری و مراقبت
موضوع : کودکان پیش‌دبستانی
موضوع : کودکان -- سرپرستی
شناسه افزوده : گالانت، جنت
شناسه افزوده : Gallant, Janet
شناسه افزوده : اخباری آزاد، مینا، ۱۳۵۱ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ زک/۵۴۴۴ HQ
رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۹۲۹۸۹



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

① راهنمای کامل والدین دکتر رابین گلداستین

دکتر مینا اخباری آزاد	مترجم
مینا غرویان	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
۳۰۰۰	تعداد
۱۳۸۹	چاپ اول
کارا	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
قدیانی	چاپ متن و صحافی

۱-۲۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸ : شابک

ISBN: 978-964-2785-26-1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	سپاسگزاری
۸	مقدمه

پنج سال اول

۱۵	وابستگی	فصل ۱
۴۱	خواب	فصل ۲
۶۰	تغذیه	فصل ۳
۷۵	استقلال	فصل ۴
۱۰۵	تعیین محدودیتها	فصل ۵
۱۳۴	تفکر کودکان	فصل ۶
۱۴۷	ترسها و تخیلات	فصل ۷
۱۶۰	اسباب بازیها، بازی و اجتماعی شدن	فصل ۸
۱۹۶	خوب بودن	فصل ۹
۲۲۲	مراقبان و آموزش اوان کودکی	فصل ۱۰
۲۵۵	نمایه	

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

سپاسگزاری

مأموریت من - کمک به والدین برای درک بهتر کودکان - بدون کمک و تشویق خانواده، دوستان و همکارانم به انجام نمی‌رسید. از نینا گری بیل^۱ که مرا در دستیابی به منابع مرجع راهنمایی کرد بسیار سپاسگزارم؛ همین‌طور دب و رکس من^۲ و ایراستار کتابم، برای همه کمکها و به‌انجام رسیدن این تحقیق؛ از اندی گالانت^۳ برای کمک و راهنماییهای فنی؛ از جنت گالانت^۴ برای کمکهای بی‌دریغش و دوستیمان که فوق‌العاده برایم ارزشمند است؛ از همسر مایلز^۵ برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد، و در پیشبرد این تحقیق مشوقم بود؛ و فرزندانم آری^۶ و آنا^۷، که همواره عمیق‌ترین معنای عشق و اهمیت و اعتماد به کودکان را به من آموخته‌اند.

1. Nina Graybill

3. Andy Gallant

5. Miles

7. Anna

2. Deb Werksman

4. Janet Gallant

6. Ari

مقدمه

«آیا وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟»

«آیا همیشه مجبورم منطقی رفتار کنم؟»

«کودکم صبح که از خواب بیدار می‌شود در کارها همکاری نمی‌کند؛

دلیل این رفتارش چیست؟»

«چگونه می‌توانم به فرزندم یاد بدهم مسئولیت بیشتری بپذیرد؟»

«آیا همهٔ بچه‌های سیزده‌ساله این اندازه در مقابل والدین خود آشفته

هستند؟»

پرورش کودک مسئولیتی بسیار مهم و در عین حال مشکل، توان‌فرسا و هیجان‌انگیز است. همان‌طور که فرزندان رشد می‌کند چاره‌ای ندارید که احساسات مختلف را تجربه کنید. کودک هرچه بیشتر مستقل می‌شود، بیشتر لذت می‌برید، اما این احساس هم تا حدی با تردید همراه است. اغلب، سؤال‌هایتان ممکن است طیفی از پرسش‌های معمولی (دربارهٔ نظافت، مدت زمانی که با تلفن حرف می‌زنند، بحث‌هایی دربارهٔ مدلهای مو) تا پیچیده (دربارهٔ آموزش تشخیص موارد درست از غلط، رقابت خواهربرادری، کنار آمدن با مسئله طلاق)، و حتی واقعاً ترسناک (دربارهٔ خشونت ناشی از استفاده از اسلحه، مواد مخدر، و حتی الکل) باشد.

کتاب راهنمای کامل والدین به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که بسیاری از والدین طی بیست سال کار، از من به عنوان مشاور و پژوهشگر والدین در زمینهٔ رشد دوران کودکی پرسیده‌اند. این پاسخ‌ها می‌تواند شکافی را که

میان منابع سنتی نصیحت و اطلاعات مربوط به خانواده و افراد صمیمی در یک خانه به وجود آمده، پر کند. راه‌حلهای این کتاب در ارتباط با شناخت تفکر کودکان و براساس کارهای ژان پیاژه^۱، پژوهشگر مشهور در زمینه رشد کودک است.

همچنین مطالعه این کتاب تا حد زیادی به شما آرامش خاطر مضاعفی می‌دهد. همچنان که با تجربه‌های واقعی و مراحل قابل پیش‌بینی رشد آشنا می‌شوید (که توسط اریک اریکسون^۲، روان‌شناس اجتماعی و نظریه‌پرداز، تعریف شده است)، متوجه می‌شوید که اغلب رفتارهای کودکان کاملاً طبیعی است. همه کودکان نوپا با اراده‌اند؛ همه بچه‌های هفت ساله به یادآوریهای مکرر نیاز دارند؛ و همه بچه‌ها در اوان نوجوانی روحیه‌ای متغیر دارند. با کسب این اطلاعات می‌توانید انتظارات خود را واقعی کنید. سپس بسیاری از تضادهایی را که ناشی از توقعات موجود است کنار خواهید گذاشت. به‌طور مثال، اینکه کودک سه‌ساله شما مانند کودکی چهار یا پنج‌ساله رفتار کند، یا اینکه فرزند دوازده‌ساله‌تان با همسالان خود مانند یک فرد بالغ برخورد و قضاوت داشته باشد.

این کتاب شما را تشویق می‌کند وقت بیشتری را با کودک خود بگذرانید، به حرفهایش گوش کنید، محدودیتهایی برایش قائل شوید، و به او علاقه نشان دهید. او به هر طریق و در هر مرحله‌ای، از عشق و نقش فعالانه شما نفع خواهد برد. حتی اگر دیگران سهم بیشتری در مراقبت از او دارند، اما مسئولیت پرورش و تربیت او حقیقتاً برعهده شماست. به همین دلیل، پاسخ‌هایی که در کتاب راهنمای کامل والدین لحاظ شده، خطاب به شما به عنوان یک والد است، اگرچه این توصیه‌ها می‌تواند مورد استفاده همه مراقبان، معلمان و دیگر بزرگسالانی هم که در زندگی کودکان نقش دارند، قرار گیرد.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها ابتدا بر اساس گروه سنی کودک مرتب شده‌اند: کتاب اول - پنج سال اول؛ کتاب دوم - شش تا نه سالگی؛ و کتاب سوم - ده تا سیزده سالگی است. سؤالها با توجه به مهم‌ترین موضوعات گروه سنی مرتب شده‌اند. هر سؤال و پاسخ به طور مستقل و کامل قید شده است، بنابراین می‌توانید از هر قسمتی که می‌خواهید مطالعه کتاب را آغاز کنید. از آنجا که بسیاری از موضوعات مکمل یکدیگرند، اگر هر موضوع را در بخش مربوط به خود مطالعه کنید آن را بهتر متوجه خواهید شد.

همچنین می‌توانید مطالعه یک موضوع را در هر سه گروه سنی دنبال کنید. به طور مثال، روابط خواهر و برادری در بخش یک تحت عنوان چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم با هم به توافق برسند آورده شده است؛ در بخش دو تحت عنوان درباره رقابت خواهر و برادری چه کاری باید بکنم؛ و در بخش سه با عنوان چرا دخترم به خواهر و برادرش حسادت می‌کند وجود دارد. پاسخ‌ها به تناسب گروه سنی است، و بدون در نظر گرفتن سن کودک نیز برایتان قابل استفاده و مفید است. علاوه بر آن، بعضی از موارد مثل سازگاری با یک خانواده مختلط که فقط یک‌بار آمده، اما موارد مربوط به آن در هر مرحله از رشد کاملاً مورد استفاده است.

پرسش‌ها و پاسخ‌ها به تناوب جنسیت آمده است به نحوی که مقاله‌ای درباره یک پسر معمولاً با مقاله‌ای درباره یک دختر ادامه پیدا می‌کند. با این وجود، پاسخ‌های بیشتر قسمت‌ها برای هر نوع جنسیتی مناسب است؛ و یا پاسخ‌هایی که معمولاً مربوط به سازگاری والدین تک فرزند است در مورد خانواده‌هایی با فرزندان بیشتر هم قابل اجراست.

رسیدن به پاسخ‌های خاص در ارتباط با پرسش‌های مربوط به پرورش فرزندان اهمیت دارد زیرا شما می‌خواهید آنچه را که در توان دارید به نحو احسن به کار گیرید. رفتارها و برخوردهای روزانه شما می‌تواند شخصیت و رفتار فرزندان را به سوی روشهای مثبت هدایت کند. وظیفه

چالش برانگیز پرورش کودک به عشق، از خود گذشتگی، اختصاص دادن وقت و توجه زیاد نیاز دارد، و شما در این مورد استحقاق هرگونه کمک و تشویقی را دارید. کتاب راهنمای کامل والدین آشفته‌گی‌های طبیعی و شک و تردید شما را در نظر می‌گیرد و با پاسخ‌هایی که به شما می‌دهد به شما اطمینان خاطر می‌بخشد و همین موضوع سبب می‌شود پرورش کودک برایتان ساده‌تر، موفقیت‌آمیزتر و لذت‌بخش‌تر گردد.

پنج سال اول

آیا فرزندم بیش از حد به من وابسته است؟
چرا کودکم این قدر بی قرار است؟
اگر فرزندم در مغازه خواربارفروشی نحسی کرد، چه کار کنم؟
چرا مجبورم قوانین را بارها و بارها تکرار کنم؟
آیا فرزندم آمادگی رفتن به کودکستان را دارد؟

پرورش کودک در پنج سال اول قطعاً راضی کننده و لذت بخش است، اما هم از نظر جسمی و هم به لحاظ عاطفی کار زیادی می برد. رسیدگی به نیازهای دائمی نوزادان، مستلزم تلاش بسیار زیادی از سوی شما است. به این ترتیب کودک می آموزد که به شما اطمینان کند. در مرحله بعدی کودک دوساله شما، برای دستیابی به استقلال تلاش می کند و با آزمایش پدیده ها و آنچه که در اطرافش وجود دارد، خودسامانی را در وجودش پرورش می دهد. فرزند سه، چهار و پنج ساله شما تلاش می کند به نحوی خلاقانه و فعالانه با محیط خود درگیر شود. حس دستیابی به مهارت و اعتماد به نفسی را که شما در این سنین در او تشویق می کنید، موفقیت فرزندتان را طی سالهای دبستان و پس از آن قطعی می کند.

کودکان در سنین زیر پنج یا شش سالگی نسبت به بچه‌های بزرگ‌تر و بزرگسالان نگاه متفاوت‌تری دارند. آنها ذاتاً خودمحورند و به همین دلیل به نیازها یا دیدگاههای دیگران فکر نمی‌کنند. این یک پیشرفت طبیعی است. به همین دلیل، آنها به مراقبت دائمی و محدودیتهای مشخصی نیاز دارند که اغلب باید تکرار شود.

پرورش فرزند کوچک نیاز به بردباری و درک دارد. گاهی شاید از این تعجب کنید که چرا این بچهٔ هشت ماهه در طول شب نمی‌خوابد؟ آیا والدین دیگر هم این قدر برای تقسیم به نسبت چیزها میان فرزندان کشمکش دارند؟ آیا بچه‌های دیگر هم این قدر بد غذا هستند؟ آگاهی از اینکه شما در این ماجراها تنها نیستید، شما را آرام می‌کند. بیشتر خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند درگیر اختلافها و تجربه‌های مشابه هستند. هر چه بیشتر دربارهٔ الگوهای رشد فرزندان بدانید، بهتر می‌توانید با شکیبایی و درک بیشتر با او رفتار کنید.

وابستگی

۱

- ۱۶ آیا کودکم پیش از حد به من وابسته است؟
- ۱۷ وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟
- ۱۹ آیا کودکم «خوب» است؟
- ۲۱ تا چه زمانی کودکم با دیدن غریبه‌ها آشفته می‌شود؟
- ۲۳ چه اشکالی دارد اگر کودکم به یک پتو یا چیزهای دیگر عادت کند و به آن بچسبد؟
- ۲۵ می‌توانم به کودکم پستانک بدهم؟
- ۲۶ کودکم انگشتش را می‌مکد، آیا باید جلوی این کار او را بگیرم؟
- ۳۰ در حال حاضر او به وجود من نیاز دارد و در عین حال نشان می‌دهد که به من نیاز ندارد؛ موضوع از چه قرار است؟
- ۳۱ چرا کودکم دوست دارد جایی باشد که من هستم؟
- ۳۳ آیا همهٔ بچه‌ها می‌گویند «مامان باید این کار را بکند»؟
- ۳۵ چرا کودکم می‌خواهد در جشن تولدها همراهش باشم؟
- ۳۸ چرا کودکم دور از من رفتار متفاوتی دارد؟

آیا کودکم بیش از حد به من وابسته است؟

بسیاری از زوجهایی که به تازگی پدر و مادر شده‌اند از اینکه مراقبت از کودک تا این اندازه وقت‌گیر و نیازمند توجه و تلاش است، شگفت‌زده می‌شوند. هنگامی که آنها پی می‌برند کودکشان به‌طور طبیعی نیازمند و وابسته است از تسلیم شدن در برابر همه نیازهای فرزند خود نگران می‌شوند. اگر کودکی که گریه می‌کند او را در آغوش بگیرند، یا یک شیشه شیر به او بدهند و یا با شیر خودشان او را تغذیه کنند، یا اینکه تمام روز از او دور نشوند، آیا این کارها باعث نمی‌شود که کودک خیلی زود و بیش از حد به آنها وابسته شود؟ در جامعه آمریکا، عدم وابستگی یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می‌شود و بسیاری از والدین از این نگران هستند که کودکشان بیش از حد به یک شخص یا چیزی بچسبد. با وجود این، زمانی که والدین نیازهای وابستگی کودک خود را کاملاً درک کنند متوجه می‌شوند که لازم نیست در مورد وابستگی فرزندشان نگران باشند.

نوزادان و بچه‌های کوچک تقریباً به‌طور کامل به بزرگسالان وابسته‌اند؛ این شرایط طبیعی و اجتناب‌ناپذیر ابتدای دوران کودکی است. طبیعی است که نوزادان مراقبت، توجه، نگهداری، تغذیه، تعویض لباس و پوشک، محبت و بازی دائم می‌طلبند و هیچ ضرری ندارد که چنین چیزهایی را به یک کودک کم‌سن ببخشیم. کودکی که نیازهایش رفع شده‌اند و به والدین خود وابستگی عمیقی دارد، شالوده‌هایی از اعتماد در وجود او شکل می‌گیرد که او را به سمت کسب استقلال سوق می‌دهد.

بعضی از والدین احساس می‌کنند که از همان ابتدای کودکی باید کودک را مستقل بار بیاورند و می‌گویند: «او باید یاد بگیرد که همیشه نمی‌تواند این راه را ادامه دهد»، «او باید بفهمد که واقعیت زندگی چیست». برخی نیز اعتقاد دارند که تسلیم شدن در برابر خواسته‌های کودک بعدها قطع وابستگی‌ها را سخت‌تر خواهد کرد.

والدینی که در مورد وابستگی فرزند خردسال خود سخت‌گیرند

ممکن است فکر کنند که لازم نیست همه خواسته‌های کودک برآورده شود و این‌گونه می‌خواهند حس استقلال را در او پرورش دهند. گاهی آنها حتی وقتی کودک گریه می‌کند حاضر نیستند او را در آغوش بگیرند و یا او را نوازش کنند. و به همین دلیل وقتی بیش از باور خود به فرزندشان رسیدگی می‌کنند، دچار احساس گناه و تردید عمیقی می‌شوند.

با این همه، اگر فرزندان یاد بگیرد که به مراقبت و حمایت شما اعتماد کند، نوپایی می‌شود که اطراف خود را با اعتماد کشف می‌کند و همان‌طور که رشد می‌کند، کم‌کم و به‌طور خودانگیزخته تمایل به استقلال را نشان می‌دهد. کودک ده‌ماهه می‌خواهد خودش غذا بخورد؛ کودک دوساله فریاد می‌زند «خودم انجامش می‌دهم»؛ کودک سه‌ساله از بازی کردن با سه‌چرخه‌اش لذت می‌برد، و کودک چهارساله خوشحال است که با دوستانش بازی می‌کند. فرزند خردسالان همیشه به مراقبت شما احتیاج دارد، اما طبیعتاً همچنان که بزرگ‌تر می‌شود، بیشتر و بیشتر مستقل می‌شود و شما وقت کمتری را به او اختصاص می‌دهید. البته دوره‌هایی هم وجود دارد که او دائماً وابسته‌تر می‌شود: هنگام ورود به پیش‌دبستان، وقتی خانواده تغییر مکان می‌دهد و وقتی خواهر یا برادری به دنیا می‌آید؛ اما اگر نیازهای وابستگی اولیه او برطرف شده باشند او با اعتماد و اطمینانی عمیق‌تر به سوی دنیا گام برخواهد داشت.

وقتی کودکم گریه می‌کند باید او را در آغوش بگیرم؟

گریه کردن تنها وسیله‌ای است که کودک با آن ارتباط برقرار می‌کند. به خصوص در ماههای اول، کودک در صورت گرسنگی، سرما، خیس بودن پوشک و خستگی گریه می‌کند یا در مواردی که می‌خواهد جلب توجه نماید یا کسی با او بازی کند نیز همین کار را انجام می‌دهد. بین شش تا نه ماهگی ممکن است گریه کند - به خصوص در شب - زیرا تا والدینش را نبیند، درک نمی‌کند که آنها حضور دارند. او دنیا را هم

لذت بخش و هم ناراحت کننده می شناسد؛ وقتی نیازهایش رفع شود احساس خوبی دارد، در غیر این صورت احساس بدی دارد و گریه را سر می دهد.

وقتی کودکی گریه می کند، بسیاری از والدین از خود می پرسند چه واکنشی باید نشان دهند؟ آیا او را لوس می کنند؟ والدینی که می خواهند از غریزه خود پیروی کنند و اشک های کودک آنها را ناراحت می کند، اغلب در برابر کسانی که می گویند: «بغلش نکن، با این کار او را لوس می کنی»، «بگذار گریه کند، گریه کردن برای شش هایش خوب است» یا «تو که نمی توانی همیشه در کنارش باشی» گیج می شوند.

حقیقت این است که در آغوش گرفتن کودک گریان او را لوس نمی کند. در عوض، حس امنیت او را پرورش می دهد و همین در دراز مدت سبب خواهد شد احتمال گریه کردن او کمتر شود. کودکی که گریه می کند شروع به پیش بینی این واکنش مثبت می کند که هر زمان گریه کند، کسی هست که به گریه او واکنش نشان دهد. این رابطه علت و معلولی به کودک حس امنیت و آسایش می بخشد و همچنین به او می آموزد که به والدینش اعتماد کند. یادگیری اعتماد کردن بخشی مهم از رشد اولیه کودک است. اگر والدین به گریه های کودک واکنش نشان ندهند، یا به طور نامنظم و پیش بینی نشده با او رفتار کنند، او به سرعت احساس می کند تأثیر اندکی بر محیط خود دارد. در چنین موقعیتی، او یاد می گیرد که نمی تواند به اطرافیان خود اعتماد کند.

البته رفتار والدین بین تفاهم کامل و عدم تفاهم نوسان دارد. هرچند والدین نهایت سعی خود را می کنند تا کودکان در آرامش و آسایش باشد، ولی باز هم مواردی پیش می آید که کودکان آشفته باشد، اما اگر طی ماههای اول تولد، کودک تحت مراقبت دائمی باشد با حسی از اعتماد رشد می کند. ایجاد آسایش برای کودک بسیار مهم است و البته می تواند مشکل هم باشد به خصوص اگر او اغلب و یا در شلوغیها گریه می کند. اگر

متوجه شدید کودکان طی روز به آسایش بیشتری نیاز دارد، می‌توانید کودک را در کیسه‌های مخصوصی که برای در آغوش نگه داشتن کودک در نظر گرفته شده، قرار دهید تا ضمن اینکه کودک در آغوشتان است، دست‌هایتان نیز آزاد بماند. تماس و حرکت دائم می‌تواند برای کودک بسیار آرامش‌بخش باشد.

اگر فرزندان شب‌ها زیاد گریه می‌کند، ممکن است آشفته شوید و ندانید چه کار باید بکنید. شاید غریزه‌تان می‌گوید کودک را در آغوش بگیرید، اما خسته هستید و شاید هم نصایح منفی دیگران روی شما تأثیر گذاشته باشد. شاید پزشک اطفال به شما توصیه کرده که بگذارید کودکان «شب گریه کند» به خصوص به محض آنکه سه‌ماهه می‌شود. بسیاری از مردم طرفدار نادیده گرفتن گریه کودک هستند، به این امید که او یاد بگیرد شب‌ها بخوابد. نظریه دیگر می‌گوید اگر والدین شب‌ها از آرام کردن یا شیر دادن به کودک خودداری کنند بعد از بیست دقیقه تا یک ساعت گریه او قطع می‌شود و به خواب می‌رود. بعد از گذشت چند روز یا چند هفته او دیگر شب‌ها از خواب بیدار نخواهد شد.

اگرچه ممکن است یک خواب شبانه بدون وقفه برایتان جذاب باشد، اما وقتی کودکان را آرام می‌کنید، می‌گذارید به شما متکی باشد، و به او می‌فهمانید که برایتان ارزشمند است، و اینکه به برآورده کردن نیازهایش اهمیت می‌دهید. با در آغوش گرفتن و آرام کردن او در نیمه‌های شب حس امنیت را به او منتقل می‌کنید و شالوده‌ای از اعتماد رشد یافته در دنیای او بنا می‌کنید.

آیا کودک «خوب» است؟

آیا یک کودک «خوب» بچه‌ای است که زیاد می‌خوابد و گریه نمی‌کند؟ بیشتر مردم می‌گویند «بله»، و پاسخ آنها غیرقابل درک است. «خوب» و «بد» واژه‌های سلیقه‌ای است که مردم اغلب برای توصیف رفتار و

طبیعت کودک به کار می‌برند. یک بچه «خوب» آرام است و یک بچه «بد» ناآرام.

والدین اغلب معتقدند کودکشان آینه خودشان است. آنها کودکی قانع و ساکت می‌خواهند که بتوانند راحت از او نگهداری کنند و در ضمن حس موفقیت را نیز در وجودشان زنده کند. بنابراین وقتی کودکشان گریه می‌کند یا دل‌درد دارد، احساس بدی پیدا می‌کنند. باوجود این، کودک ناآرام بچه «بدی» نیست و یک کودک آرام هم بچه «خوبی» به حساب نمی‌آید. کودکان با یکدیگر تفاوت دارند. اسم گذاشتن بر آنها و قضاوت کردن درباره‌شان آن هم صرفاً بر اساس رفتاری که دارند کار درستی نیست زیرا آنها با رفتارهای خود فقط به بهترین شکل می‌خواهند بگویند به چه چیزی نیاز دارند. وقتی آنها گریه می‌کنند و بی‌قرارند، در واقع به والدین خود می‌گویند که یکی از کارهای مربوط به آنها را درست انجام نداده‌اند. آنها خسته، آزرده، ناراحت، گرسنه، خیس و کثیف هستند، یا ترسیده‌اند و یا به نوازش احتیاج دارند.

اما برچسب زدن به کودک خیلی زود شروع می‌شود. مربی مهدکودک به خانمی که به تازگی مادر شده بود و کودک گرسنه‌اش در مهدکودک گریه کرده بود، گفت: «چه بچه بدی داری!» در حالی که یکی دیگر در جمع به مادر و کودک نزدیک می‌شود و می‌گوید: «چه بچه خوبی، آیا کودکت همیشه همین‌طور است؟» چنین سؤالی می‌تواند مادر را تحت فشار قرار دهد، و هر چند ممکن است پاسخ دهد «بله»، ولی به‌خاطر می‌آورد که هفته پیش در تمام مدت خرید کودکش گریه می‌کرد.

یکی از سخت‌ترین اوقاتی که تحمل آن مشکل است، گریه کردن کودک در طول شب است و درست همان زمان است که یک کودک بی‌خواب واقعاً «بد» به نظر می‌رسد. اگر تمام روز را به کودکتان رسیدگی کرده‌اید و شب را هم مجبور می‌شوید به او برسید، احتمالاً، احساس می‌کنید از درون خالی شده‌اید و می‌رنجید. ساعت ۳ صبح از خواب بیدار

می شوید، دندانهایتان را به هم می فشارید و احساس می کنید که از پای درآمده اید. اما اگر بتوانید این گونه فکر کنید که کودکتان با این روش نیازهایش را نشان می دهد و نه «بد» بودنش را، احساس پذیرش او برایتان بیشتر می شود.

یک بار که گریه کردن او را به منزله نوعی ارتباط در نظر بگیرید، متوجه می شوید که خودتان هم به نحو متفاوتی به او واکنش نشان می دهید. سعی کنید علت گریه او را پیدا کنید یا بفهمید چرا او آن قدر که شما فکر می کنید لازم است یا دوست دارید، نمی خوابد. و شاید وقتی در جاهای شلوغ ناآرامی می کند کمتر احساس آزرده گی کنید. اگر فکر کنید برای داشتن یک بچه «خوب» تحت فشار نیستید راحت تر می توانید با او احساس آرامش کنید.

تا چه زمانی کودکم با دیدن غریبه ها آشفته خواهد شد؟

کودک تا شش ماهگی یا نزدیک به آن معمولاً از اینکه در آغوش اقوام و یا دوستان خانوادگی باشد، خشنود است. حتی ممکن است وقتی والدینش او را در آغوش شخص دیگری بگذارند، لبخند بزند و با او بازی کند. اما بین هفت تا نه ماهگی، نسبت به نزدیک شدن به افراد دیگری غیر از والدینش مقاومت نشان می دهد و شاید وقتی شخص دیگری سعی می کند او را در آغوش بگیرد گریه کند و دوباره خودش را در آغوش والدینش بیندازد. در این دوره ممکن است در برخورد با پدربزرگها و مادربزرگهایش و حتی پرستارش احساس اضطراب کند.

این واکنش ها بخشی طبیعی از بزرگ شدن کودک و نتیجه رشد آگاهی از دنیای اطرافش است. او والدینش را به عنوان افرادی خاص و متفاوت از دیگران تشخیص می دهد و با لذت به آنها نگاه می کند. کودک احساس خوبی به آنها دارد و می خواهد در کنار آنها باشد، اما با دیگران راحت نیست یا نمی تواند به آنها اعتماد کند.

در این سن، کودک همچنین درمی یابد فقط تا زمانی که چیزی را می بیند آن چیز وجود دارد. بنابراین وقتی والدینش از حوزه دید او خارج می شوند، او مضطرب می شود و گریه می کند و زمانی که به آغوش آنها باز می گردد احساس خوشحالی می کند.

این مرحله رشد می تواند برای والدین مشکل باشد زیرا گاهی سبب آشفتگی می شود و کمک گرفتن از مهدکودک را سخت می کند. یکی از اعضای خانواده یا دوستی که پیشنهاد مراقبت از کودک را داده، ممکن است در مواجهه با گریه های شدید کودک معذب شود. بعضی از بزرگسالان والدین را متهم می کنند و می گویند: «بچه را بیش از حد به خودت چسبانیدی و او را لوس کرده ای!» یا سعی می کنند بچه را در آغوش بگیرند و می گویند: «من اذیت نمی کنم؛ تو باید به دیگران هم عادت کنی».

به یاد داشته باشید وقتی کودکتان وارد این مرحله از رشد می شود اضطراب در برابر غریبه ها و در مورد جدایی طبیعی است. لازم نیست کودک را مجبور کنید دیگران را همراهی کند. او به زودی این کار را مشتاقانه انجام خواهد داد. فقط سعی کنید نیازهایش را رفع کنید و در حالی که او را نگه داشته اید، بگذارید دیگران با او حرف بزنند و بازی کنند. می توانید به دیگران بگویید که حال آنها را در مقابل آشفتگی و عدم پذیرش فرزندان درک می کنید، اما او هم مانند بیشتر بچه های هم سن خود رفتار می کند.

در این مرحله، بسیاری از کودکان هنگام رفتن به مهدکودک یا وقتی پرستار کودک به نزدشان می آید، سخت از والدین خود جدا می شوند. موقعیت موجود را برای پرستار توضیح دهید و به او بگویید که شاید کودکتان به مراقبت و آرامش بیشتری نیاز دارد. اگر هنگام رفتن شما کودکتان گریه می کند، شاید جدا شدن برای شما هم سخت شود. در این شرایط پرستار مجبور است حواس او را پرت کند. اگر دوست دارید

اطمینان پیدا کنید که همه چیز خوب پیش می‌رود، بعد از رفتن از مهدکودک، به آنجا تلفن بزنید و احوال او را پرسید.

شاید گاهی تلاش کنید وقتی حواس کودکتان به چیز دیگری پرت شده و از رفتن شما بی‌خبر است، مهدکودک را ترک کنید. هر چند این کار در ابتدا جلوی ریزش اشکهای ناگهانی او را می‌گیرد، اما شاید وقتی متوجه شود که رفته‌اید، واکنشی همراه با تعجب و ترس از خود بروز دهد. همیشه یک خداحافظی سریع بهتر است.

کودک کم‌کم به وجود دیگران عادت می‌کند و می‌بیند که ترس او از غریبه‌ها و جدا شدن کمتر می‌شود و زمانی می‌رسد که او با شادمانی به سوی شخصی می‌رود که به استقبالش می‌آید. طی این مرحله، او کم‌کم احساس آرامش را به دست می‌آورد و با دیگران ارتباط برقرار می‌کند.

چه اشکالی دارد اگر کودک به یک پتو یا چیزهای دیگر عادت کند و به آن بچسبد؟

چسبیدن کودک به یک پتو صحنه‌ای آشناست. بین شش تا نه ماهگی، بسیاری از کودکان به یک شیء دلگرم‌کننده مثل پتو یا حیوان عروسکی توپُر می‌چسبند. این وابستگی ممکن است تا پنج سالگی یا بیشتر هم ادامه یابد. این بخشی طبیعی از رشد است، اگرچه همه کودکان به یک شیء خاص نمی‌چسبند و بعضی‌ها هم چند شیء نرم را همزمان با هم نگه می‌دارند. گاهی کودک چنان وابستگی پیدا می‌کند که مثلاً وقتی از خواب بیدار می‌شود یا ضمن اینکه او را آماده رفتن می‌کنند، همچنان به پتو چسبیده است. شاید حتی پتو را روی صورتش بیندازد و همین‌طور که بزرگ‌تر می‌شود آن را همه‌جا همراه خود ببرد.

برای یک کودک کم‌سن، یک پتو یا هر وسیله نرم دیگری منبع آرامش است. کودک ضمن اینکه از طفولیت و وابستگی نزدیک به مادرش فاصله می‌گیرد، از شیء خاص خود حمایت و مراقبت می‌کند و در مقابل اشتیاق

و آسایش از آن می‌گیرد. ممکن است طی روز چندبار از پتویش استفاده کند - هنگام خوابیدن، بیدار شدن، احساس خستگی یا آزدگی داشتن، هنگام مسافرت و ملاقات با دکتز، یا زمانی که در مهدکودک است - به عبارتی، او طی تمام تغییرات اساسی که در زندگی و عاداتهایش به وجود می‌آید سراغ پتو می‌رود. این تغییرات همچنین شامل تولد خواهر یا برادر جدید، رفتن به مهدکودک یا کودکستان برای اولین بار و یا عدم حضور یکی از والدین نیز می‌شود. کودکانی که به حال خودشان رها می‌شوند تا با گریه به خواب بروند یا نیازهای آنها به صورت پراکنده رفع می‌شود، ممکن است خصوصاً برای رسیدن به آسایش به یک شیء وابستگی پیدا کنند.

وابستگی کودک به یک وسیله خاص ممکن است در طول مراحل مختلف به وجود آید. کودک گاهی نیاز شدیدی به پتویش پیدا می‌کند و می‌خواهد والدینش بدانند که به آن احتیاج دارد، حتی اگر نتواند آن را بیان کند. اما همچنان که بزرگ‌تر می‌شود و در دوره‌هایی که آرامش بیشتری دارد، شاید نیاز او به یک شیء خاص کمتر شود.

کودکی از وقتی چندماهه بود وابستگی شدیدی به یک حیوان عروسی داشت و آن را همه جا همراهش می‌برد. وقتی چهارساله شد، وابستگی او به تدریج کمتر شد. ابتدا عروسک را از تختش بیرون انداخت، هر چند به سرعت آن را برداشت. بعد، هر شب جای عروسک را عوض می‌کرد و آن را در جایی می‌گذاشت که جلوی چشمش نباشد و سرانجام بعد از مدتی آن را در یک قفسه انداخت.

ممکن است نتوانید قبول کنید که وابستگی فرزندتان به وسیله‌ای خاص با بزرگ‌تر شدن او از بین می‌رود. شاید حتی به این فکر بیفتید که آن وسیله را بردارید و با این کار عادت را از سر فرزندتان بیندازید، اما این کارها لازم نیست. با گذشت زمان، عادت کودک از بین می‌رود و خودش آن را رها خواهد کرد. با وجود این، شاید تا پنج‌سالگی شاهد این اتفاق باشید، زیرا بسیاری از کودکان چهار و پنج‌ساله شب‌ها هنگام خواب

اشیای مورد علاقه خود را به منزله چیزی که به آنها آرامش می دهد همراه خود دارند. جالب اینکه، وقتی والدین می فهمند این وابستگی تا چه حد عمیق است گاهی خودشان هم از آن وسیله حمایت می کنند.

می توانم به کودکم پستانک بدهم؟

وقتی غریزه طبیعی مکیدن در کودک ارضا شود، او احساس آرامش می کند. بعضی از کودکان شست خود را می مکند، بعضی دیگر پی در پی شیر می خورند، بعضی انگشت ها یا پتویی را می مکند، و بسیاری از پستانک استفاده می کنند. زمانی که والدین برای اولین بار به کودک خود پستانک می دهند، می بینند کودک چقدر آرام می شود و استفاده از پستانک چه آسان است. این روشی ساده، قطعی، و در دسترس برای آرام کردن کودکی است که گریه می کند. والدین می توانند وقتی در ماشین هستند یا زمانی که کودک در تخت خودش است به او پستانک بدهند تا آن را مک بزند و بخوابد؛ یا همچنان که او بزرگتر می شود، آن را نزدیک اسباب بازیهایش بگذارند تا هر وقت می خواهد از آن استفاده کند.

استفاده از پستانک هیچ اشکالی ندارد، و برای کودکی که از آن استفاده می کند، مضر نیست. با این وجود، عده ای معتقدند پستانک نشانه وابستگی و عدم رشد است، به خصوص وقتی کودک بعد از سن طفولیت از آن استفاده می کند. مادری که فرزندش در سنین بزرگتر همچنان پستانک می مکد با شنیدن این جملات کنایه آمیز که «چیزی که از دهان بچه ات آویزان است خیلی وحشتناک است»، یا «او دیگر برای پستانک خوردن خیلی بزرگ است» به شدت احساس حقارت می کند.

والدین به متخصص اطفال مراجعه می کنند تا با استفاده از توصیه ها و کمک های او بتوانند از همه جنبه های پرورش کودک آگاهی پیدا کنند، از جمله استفاده از پستانک، اما بعضی از پزشکان اطفال مخالف استفاده از پستانک هستند. یکی از مادران وقتی به مطب دکتر می رفت نمی گذاشت

کودکش پستانک بخورد، زیرا می دانست که آن دکتر مخالف پستانک بود. برای این مادر راحت تر بود که کارش را پنهان کند تا اینکه مورد تمسخر قرار گیرد و مجبور شود در مقابل نظریات والدماآبانه موضع بگیرد. بسیاری از والدین بر خلاف همه ترديد‌هایی که دارند باید جوابگوی انتقاد اطرافیان نیز باشند. اصلاً چه زمانی و چگونه کودک این وسیله آرام‌کننده و رضایت‌بخش را رها می‌کند؟

کودکان بالاخره مجبور می‌شوند آن را رها کنند. کودکتان به تدریج و به رغم وابستگی شدیدی که در حال حاضر دارد، استفاده از پستانک را صرفاً به مواقعی که خسته یا مضطرب است، محدود می‌کند. حتی ممکن است کودک تا قبل از دوسالگی عادت استفاده از پستانک را کاملاً ترک کند، یا حداقل با کنار زدن آن در موارد مختلف یا پذیرفتن گاه و بی‌گاه آن شما را متوجه این موضوع می‌کند و همین نشان می‌دهد که او آماده کنار گذاشتن پستانک است.

با این وجود، اگر تصمیم دارید قبل از آنکه کودکتان خودش پستانک را کنار بگذارد آن را از او بگیرید، این کار را باید به تدریج و در طول چند هفته انجام دهید. البته باید این احتمال را هم بدهید که ممکن است او به جای پستانک شروع به مکیدن انگشت، پتو یا هر چیز دیگری بکند. جایگزین‌هایی را به او پیشنهاد کنید مثل یک لیوان آبمیوه، در آغوش گرفتن بیشتر، زدن ضربه‌های ملایم به پشت او، یا یک وسیله آرامش بخش دیگر مثل یک حیوان عروسکی توپر و نرم و یا یک بالش.

کودکم انگشتش را می‌مکد، آیا باید جلوی این کار او را بگیرم؟

واکنش‌های مردم با دیدن کودکی که انگشتش را می‌مکد، متفاوت است. بعضی‌ها عمیقاً معتقدند که این کار نیازهای کودک را رفع می‌کند، در حالی که برخی به شدت مخالف این نظر هستند. وجود عقاید متفاوت درباره این موضوع گاهی والدین را در این مورد که چه باید بکنند به شک می‌اندازد.

کودکان به همان دلیلی که از پستانک و دیگر وسایل آرام‌کننده استفاده می‌کنند انگشت خود را نیز می‌مکند - یعنی ارضای نیازهای مربوط به مکیدن. انگشت کودک همیشه با اوست و به همین دلیل کودک همیشه آن را در اختیار دارد، شرایطی که در مورد پستانک، سینه مادر، یا شیشه شیر وجود ندارد. کودکی که انگشت خود را می‌مکد، برای آرام و ساکت شدن کمتر به والدین خود وابسته است، زیرا با مکیدن انگشت می‌تواند در مواقع مختلف خود را آرام کند.

غیرعادی نیست اگر کودکی سالها انگشتش را بمکد، گاهی چنین رفتاری تا پنج، شش سالگی یا حتی بیشتر هم ادامه پیدا می‌کند. طی سالهای پیش دبستانی، انگشت مکیدن به تدریج کاهش می‌یابد و تا قبل از ورود به مدرسه، معمولاً فقط شب‌ها قبل از خوابیدن یا فقط زمانی که مضطرب است - هنگام تولد فرزند جدید یا نقل مکان به خانه جدید - انگشت خود را می‌مکد. از طرفی دیگر، برخی از متخصصان اطفال موافق انگشت مکیدن کودک هستند و حتی والدین جوان را تشویق می‌کنند که به کودک یاد دهند تا این کار را شروع کند. این پزشکان مدعی‌اند که انگشت مکیدن طبیعی‌ترین و ساده‌ترین روش خودآرام کردن کودک است. پزشکان دیگر می‌گویند کودکی که از سینه مادر یا شیشه شیر می‌خورد نیازهای مکیدنش تا حدود زیادی رفع شده و نیاز یا میلی به انگشت مکیدن نخواهد داشت. در نهایت، پزشکانی هم هستند که اعتقاد دارند این عادت ممکن است به دندانهای کودک آسیب برساند. در مورد انگشت مکیدن کودک نه تنها نگرش متخصصان اطفال متفاوت است، بلکه والدین نیز احساسات متفاوتی دارند. بسیاری از آنها هرچند به این موضوع اهمیت نمی‌دهند اما اظهارنظرهای منفی دیگران آنها را آزرده می‌سازد. دوستان، اقوام، و حتی غریبه‌ها کودک را به دلیل انگشت مکیدن سرزنش می‌کنند و والدین را تحت فشار می‌گذارند تا جلوی این کار کودک را بگیرند. برای بسیاری از خانواده‌ها، عادت

انگشت مکیدن مشکلی مهم است. اما در برخی دیگر، انگشت مکیدن مورد تردید است. والدین در این مورد نگران هستند که آیا دندان کودک در اثر انگشت مکیدن آسیب می‌بیند؛ این عادت کودک چقدر طول می‌کشد؛ کودک چگونه این عادت را کنار می‌گذارد؛ و اینکه آیا آنها باید سعی کنند جلوی این کار را بگیرند یا نه. و والدینی هم هستند که دوست ندارند کودکشان انگشت بمکد و نگران این هستند که چگونه می‌توانند هر طور شده جلوی این کار او را بگیرند.

اما والدین چه کار می‌توانند بکنند؟ اگر آنها طی ماههای اول تولد فرزندشان متوجه این عادت شوند، بهتر است به دفعات بیشتری به کودک شیر دهند تا شاید نیازهای مکیدن را در او ارضا کند. در غیر این صورت، بهتر است این رفتار را به عنوان یک عادت طبیعی بپذیرند و بعد به بهترین روش با آن برخورد کنند؛ یا می‌توانند کودک را مجبور به ترک این عادت نمایند. البته روش آخر بیش از دیگر روشها نتایج منفی برای کودک دربردارد و معمولاً هم با شکست روبه‌رو می‌شود زیرا برخلاف پستانک، انگشت را نمی‌توان از کودک گرفت. اگر والدین انگشت کودک را از دهانش بیرون بکشند او گریه می‌کند و بعد به محض آنکه فرصت پیدا کرد دوباره انگشت خود را می‌مکد. در سنین بالاتر اگر والدین انگشت کودک را با محصولات بدمزه یا هر ماده‌بی‌ضرر و بدطعم دیگری که برای ترک انگشت مکیدن در بازار عرضه می‌شود آغشته کنند او درمانده می‌شود و ممکن است گریه کند، پرخاشگری بیش از حدی از خود نشان دهد، یا لجباز شود.

از آنجا که مکیدن انگشت به کودک احساس آرامش می‌دهد، والدین برای ترک این عادت هر چه کودک را بیشتر تحت فشار بگذارند، این احتمال بیشتر می‌شود که او به انگشتش وابسته‌تر و محتاج‌تر شود. ترس از مسخره شدن و حس آسیب‌پذیری نیز گاهی سبب می‌شود که او برای رسیدن به آرامش، بیشتر و بیشتر به انگشتش وابسته شود. این رفتار،

نافرمانی یا پشت کردن به والدین نیست، هر چند آنها شدیدتر شدن انگشت مکیدن را نشانه‌ای از لجاجت یا «بد بودن» کودک خود بدانند. او همان قدر که دلش می‌خواهد والدینش را راضی کند، اما کشش شدیدی هم به مکیدن انگشت دارد تا به خودش احساس بهتری بدهد. کودک چهارساله‌ای که والدینش او را از انگشت مکیدن منع می‌کردند برای این کار زیر یک میز پنهان می‌شد. والدینی که می‌خواهند این عادت را از سر کودکشان بیندازند نباید کودک را تحت فشار بگذارند. چنین کاری، در جای خود، می‌تواند در بعضی مواقع به او آرامش بدهد.

مانع دیگری که نمی‌گذارد مبارزه برای جلوگیری از انگشت مکیدن پیش برود ایجاد احساس تصور بد از خود است که وقتی در کودک به وجود می‌آید که احساس می‌کند والدینش کاری که او انجام می‌دهد، دوست ندارند. والدینی که سعی می‌کنند کودکشان احساس بدی نسبت به عادتش پیدا کند («من این کار را دوست ندارم»!) ممکن است کارشان منجر به این شود که او احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند. بعضی از والدین می‌توانند دوران کودکی خود را به یاد آورند و به آشفتگی و عذاب‌هایی که در موضوعی مشابه با آن روبه‌رو بودند، فکر کنند.

اگر کودکتان انگشت خود را می‌مکد، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید آن است که این شرایط را بپذیرید و صبور باشید. سعی نکنید او را حداقل در طول سالهای پیش دبستانی یعنی زمانی که ممکن است نیازش در بالاترین حد خود باشد از انگشت مکیدن منع کنید. معمولاً وقتی به سن پنج یا شش سالگی می‌رسد از این کار دست می‌کشد زیرا دوستانش هم این کار را ترک کرده‌اند و او دیگر نیازی به این کار ندارد، یا اینکه از انجام این کار در مکانهای عمومی خجالت می‌کشد. بی‌تردید، با رسیدن به این سن او و شما یک راه‌حل پیدا می‌کنید و شاید انگیزه‌هایی برای ترک این کار به وجود بیاید و شما می‌توانید با قاطعیت به او بفهمانید که می‌خواهید این عادت را کنار بگذارند.

در حال حاضر او به وجود من نیاز دارد و در عین حال نشان می‌دهد که به من نیاز ندارد؛ موضوع از چه قرار است؟

والدین با مشاهده تغییر حالت کودکان نوپای خود از حالت وابستگی، رسیدن به استقلال و جدا شدن دوباره آنها سردرگم می‌شوند. مثلاً چرا او ناگهان و به سرعت از مادرش دور می‌شود و سپس دوباره به سوی او برمی‌گردد تا ببیند او هنوز آنجا هست؟

چنین رفتارهایی ناشی از احساسات متفاوت و گوناگون کودک نسبت به جایگاه خود در دنیا است. وقتی او برای اولین بار روی دوپایش راه می‌رود، احساسی از استقلال و لذت در او شکل می‌گیرد. او از مهارت و کنترل تازه به دست آمده خود خشنود است، احساس می‌کند دنیا تحت فرمانش است. با این همه، خیلی زود و بعد از تمرین استقلال تازه خود (گاهی بین هفت ماهگی تا دوسالگی)، دریافته‌ای او در مورد جایگاهش در دنیا تغییر و کاملاً احساس کوچکی و آسیب‌پذیری می‌کند. لذتی که او از کاوش کردن پیدا می‌کند با احساسات مربوط به عدم شایستگی در او مخلوط می‌شود و همین حالت است که سبب می‌شود از اطرافیان خود دور شود یا به سوی آنها بازگردد.

نمونه بارز در این مرحله دختر هجده ماهه‌ای است که همراه مادر خود در اداره پست در صف انتظار ایستاده است. او حرکت می‌کند و از مادرش دور می‌شود و می‌رود تا به زنجیری که به در ورودی آویزان است نگاه کند. به محض آنکه به زنجیر می‌رسد می‌گوید، «مامان، مامان» و به سوی مادرش می‌دود تا او را در آغوش بگیرد. بعد از چند لحظه، دوباره از بغل مادرش پایین می‌آید، می‌دود، زنجیر را لمس می‌کند و مجدداً به سوی او باز می‌گردد. او این چرخه را تا زمانی که خودش و مادرش در صف ایستاده‌اند تکرار می‌کند.

این مرحله مربوط به رشد حس عاطفی وابستگی - استقلال، که بخش طبیعی از مرحله رشد است، می‌تواند تا رسیدن کودک به دوسال و نیم تا

سه سالگی ادامه پیدا کند. کودکان مختلف درجات وابستگی متفاوتی دارند. بعضی‌ها راحت نمی‌توانند به تنهایی اطراف خود را کاوش کنند و ممکن است به والدین خود بچسبند. بیشتر کودکان زمانی که دور از خانه‌های امن و راحت خود هستند، نیاز بیشتری به اطمینان خاطر از سوی اطرافیان خود دارند.

در طول این مرحله کودکان ممکن است خصوصاً نسبت به واکنش‌های شما حساس باشد و زمانی که شما رفتارش را تأیید نمی‌کنید زود ناراحت شود. با گذشت زمان، همچنان که کودک تجربه بیشتری کسب می‌کند، تغییری رخ می‌دهد و او قادر خواهد بود بازی کند، کاوش کند و بدون اینکه برای اطمینان خاطر مجدد به سوی شما بیاید به اطراف سرزند. تا آن زمان، سعی کنید رفتارش را بپذیرید، و زمانی که او به دلخواه خود کمی از شما دور می‌شود، به او لبخند بزنید و برایش دست تکان دهید، و به او آن حمایت عاطفی را ببخشید که برای احساس امنیت در دنیای خود به آن نیاز دارد.

چرا کودکم دوست دارد جایی باشد که من هستم؟

وقتی کودکان خردسال در خانه هستند، دوست دارند والدین دوروبرشان باشند. اما شدت این نیاز با توجه به سن و شخصیت کودکان متفاوت است، به خصوص بین سنین ۱۵ ماهگی تا سه سالگی آنها معمولاً دوست دارند در کنار والدینشان به بازی و کشف اطراف خود پردازند.

کودکان خردسال بیشتر دوست دارند در کنار والدین خود باشند. والدین اغلب درمی‌یابند که اگر در کنار کودکشان بمانند، آرام‌پشت او را نوازش کنند یا او را همراهی کنند، او راحت‌تر به خواب می‌رود. در لحظات سخت قبل از خواب، وقتی والدین در کنار کودک باشند به او آرامش می‌بخشند.

نیاز او برای بودن با والدینش طبیعی است، و توجهی که او از آنها

دریافت می‌کند برای رشد او ضروری است. همین که او درک کند والدینش در کنارش هستند، حتی اگر نتواند آنها را ببیند، و اینکه هر زمان آنها از کنارش دور شوند دوباره باز می‌گردند، احساس امنیت و اعتماد روحی در او به وجود می‌آید. به تدریج، بر اساس این احساس امنیت، توانایی و اشتیاق به جدایی از والدین در او رشد می‌کند.

با این وجود، انتظار برای وقوع این جدایی (استقلال) می‌تواند برای والدینی که دوست دارند بیشتر اوقات به حال خود باشند طاقت‌فرسا است. آنها بیشتر مواقع فرصتی ندارند که در خانه تنها باشند به خصوص زمانی که کودک خردسالی مدام در پی آنهاست و اجازه نمی‌دهد از جلوی دید او خارج شوند. گاهی، کودکی که نزدیک والدینش است می‌تواند سبب آشفتگی در مکان عمومی شود یا زمانی که بزرگسالان دیگر با والدینش ملاقات می‌کنند، دردسرافزین باشد.

کودک نیاز خود را برای ماندن در کنار والدینش با رساندن خود به آنها و تقاضای در آغوش گرفته شدن نشان می‌دهد. زمانی که او سینه‌خیز می‌رود، صدای والدینش را دنبال می‌کند و خود را روی زمین می‌کشد تا نزدیک آنها باشد. بعدها که نوپا می‌شود، اغلب اسباب‌بازیهای خود را از اتاقش به اتاقی می‌برد که والدینش آنجا هستند. و اگرچه ممکن است در سه یا چهار سالگی مدتی را در مهدکودک، مدرسه، یا خانه همسایه بگذرانند، ولی باز هم ترجیح می‌دهد وقتی در خانه است نزدیک والدینش باشد. کودکان نیز مانند بزرگسالان به همراه و شریک نیاز دارند - به خصوص یک همراه از اعضای خانواده خود.

وقتی کودکان می‌خواهد در کنار شما باشد، سعی کنید او را درک کنید و زمانی او را درک و یاری می‌کنید که بدانید این مرحله‌ای از رشد طبیعی است. زمانی که در خانه هستید و نیاز دارید اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید، سعی کنید با یک پازل جالب، کتاب، یا جعبه اسباب‌بازیهایی که او مدتی است آنها را ندیده، کودک را سرگرم کنید.

همچنین می‌توانید یکی از همبازیهایش را برای بازی با او دعوت کنید. وقتی کودک پیش دبستانی شما با دوستان زیادی سرگرم باشد، شاید حتی دیگر به نزدیک بودن به شما فکر نکند و با خوشحالی با آنها بازی کند. شما زمانی وقت کافی برای خودتان دارید که کودکان آن‌قدر بزرگ شده باشند تا بدون نیاز به مراقبت نزدیک شما بتوانند در کمال امنیت بازی کنند.

اگر مهمانهای شما بزرگسال هستند، سعی کنید به نیازهای کودکان هم توجه داشته باشید و آنها را برآورده کنید. به او پیشنهاد کنید که برای مهمانها نقاشی بکشد تا با خود به خانه ببرند. تعدادی هم اسباب‌بازی جالب همان‌جایی که نشسته‌اید بگذارید تا او بتواند بدون آنکه مزاحم شما شود با آنها بازی کند. چنین مشغولیهایی مؤثرند، اما اینکه بخواهید کودک به کلی شما را تنها بگذارد توقعی غیرواقعی است. اگر او را نادیده بگیرید شاید باعث شوید که او متوقع، لوس یا نحس شود. اما اگر تا اندازه‌ای او را هم به حساب آورید، حداقل گاهی به او توجه کنید، می‌توانید بدون آنکه زیاد مهمانان خود را تنها بگذارید با آنها صحبت کنید.

همچنان که او به سالهای اول دبستان می‌رسد، زمان بیشتر و بیشتری را به بازی کردن با دوستانش اختصاص می‌دهد یا خودش را در اتاقش سرگرم می‌کند و کمتر وقتش را با شما می‌گذراند. مادری که فرزندش قبلاً و در سنین پیش دبستانی همیشه در کنارش می‌ماند با رسیدن کودکش به هفت سالگی بسیار شگفت‌زده بود زیرا می‌دید که حالا پسرش دلش می‌خواهد زمان بیشتری را با او بگذراند.

آیا همه بچه‌ها می‌گویند «مامان باید این کار را انجام دهد»؟

بعضی از کودکان بین سنین بیست‌ماهگی و سه‌سالگی اجازه نمی‌دهند پدرشان به آنها کمک کند. وقتی پدری سعی می‌کند اسباب‌راحتی

فرزندش را در طول شب فراهم کند، یا به طور مثال لباس تنش کند، به او قدری آبمیوه بدهد، یا در ماشین کمر بند ایمنی را برایش ببندد، او مقاومت می‌کند: «نه! ماما باید این کار را بکند». کودک آن خردسال اغلب به شدت به مادرش وابسته‌اند، و در طول این مرحله گذرای رشد به نظر می‌رسد که پدرشان را کنار می‌زنند.

این مرحله می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. پدری که می‌خواهد نقشی فعال در مراقبت از کودکش داشته باشد شاید درک مقاومت و امتناع کودک برایش سخت باشد. ممکن است او بارها احساس کند که دوست دارد تسلیم شود و به همسرش بگوید: «تو می‌توانی از او مراقبت کنی. چرا من باید برای این کار تلاش کنم؟» شاید احساساتش آزرده شود و شاید حتی نشانه‌هایی از خشم و رنجش را هم به کودکش نشان دهد.

در طول این مرحله نقش مادر بسیار مشکل است. برای او سخت است که شاهد طرد شدن شوهرش باشد و از سوی دیگر، نمی‌داند چگونه به کودک بفهماند کمک پدرش را بپذیرد. همچنین در این وضعیت فشار بیشتری برای انجام کارهای مربوط به مراقبت از کودک بر مادر تحمیل می‌شود. این یعنی او همیشه اولین کسی است که شب‌ها برای رفع نیاز و آسایش فرزندش از خواب بیدار می‌شود و صبح‌ها نیز تنها کسی است که کارهای مربوط به کودک را انجام می‌دهد تا او را آماده کند.

مادری که بعد از شیر دادن به کودک دوماه‌اش تازه به رختخواب رفته بود، صدای دختر سه‌ساله‌اش را شنید که آب می‌خواست. مادر خسته از همسرش خواست تا به دختر آب بدهد، اما کودک قبول نکرد و گفت: «بابا نه. من می‌خوام ماما به من آب بده». مادر برای اجتناب از یک درگیری شبانه از رختخواب بیرون آمد، اما مواجه شدن با چنین وضعیتی برای هر دو والد ناخوشایند بود.

بعضی از والدین سعی می‌کنند برای کودکشان دلیلی بیاورند («مامان

خسته است» یا او را مجبور می‌کنند کمک پدر را بپذیرد. آنها با قاطعیت می‌گویند: «اگر آب می‌خواهی، از بابا بگیر». گاهی چنین گفته‌هایی مؤثر است، اما گاهی پیامدی جز گریه و بدعنی کودک ندارد. شاید حداقل در طول شب تسلیم شدن راحت‌تر باشد، و مادر لیوان آب را به کودک بدهد تا درگیری تمام شود و اعضای خانواده هر چه زودتر به رختخواب برگردند.

اگر پدر به دلیل نپذیرفتن کودک نتواند کمکی کند، او می‌تواند با پذیرفتن بیشتر مسئولیتهای خانه به همسرش کمک کند یا به کودک دیگر برسد. زن و شوهر نباید بگذارند احساسات طردشدگی پدر در روابط اصلی آنها با کودکان خللی به وجود آورد. در دوران رشد، دوره «مامان» باید این کار را انجام دهد» بسیار کوتاه است.

چرا کودکم می‌خواهد در جشن تولدها همراهش باشم؟

وقتی کودکان کارت دعوت تولدی را دریافت می‌کنند، هیجان‌زده می‌شوند. آنها می‌پرسند «آیا می‌توانم بروم؟ تولد چه روزی است؟» و با اشتیاق هر چه تمام‌تر دربارهٔ هدایا، کیک و جایزه‌های کوچکی که به بچه‌ها می‌دهند، صحبت می‌کنند. اما وقتی هیجان اولیه فروکش می‌کند، بیشتر مواقع این سؤال را هم از والدینشان می‌پرسند: «تو هم با من به تولد می‌آیی؟»

برای بعضی از کودکان، شرکت کردن در یک مهمانی مشکل است. کودکان بین سنین دو و سه ساله تا سه سال و نیمه، شاید فقط در صورتی بخواهند به یک مهمانی تولد بروند که والدینشان نیز همراهشان باشند. در این شرایط گاهی کودک به آنها می‌چسبد و می‌خواهد وقتی به مهمانی رسیدند او را ترک نکنند. این وضعیت می‌تواند حتی هنگام جشن تولد دوست صمیمی کودکان یا در جایی که کودک میزبان را می‌شناسد نیز رخ دهد.

کودکان خجالتی احتمالاً در مقایسه با کودکان معاشرتی و با اعتماد به نفس برای جدایی از والدین دوران سخت‌تری را سپری می‌کنند. کودکی که در میان جمع ساکت است شاید بیشتر ترجیح می‌دهد که شاهد این مهمانیها باشد تا اینکه در آنها شرکت کند و شاید فقط زمانی با جمع همراه شود که به اندازه کافی از بودن والدینش احساس امنیت کند. حتی احتمال دارد از والدینش بخواهد همان نزدیکی‌ها باشند چون چند لحظه‌ای در هیجانات محیط، شلوغی افراد زیادی که در مهمانی شرکت کرده‌اند، چهره‌های غریبه، یا ظاهر غیر معمول خانه‌ای که برای جشن تولد دوستش تزئین شده، غرق می‌شود و مبهوت می‌ماند. چنین کودکی در صورت شرکت کردن در مهمانی که در یک رستوران یا جایی غیر آشنا برگزار می‌شود، احتمالاً احساس تردید بیشتری می‌کند.

بعضی از کودکان در مهمانیها احساس ناامنی می‌کنند زیرا پدران بچه‌های دیگر هم در آنجا حضور دارند. بسیاری از کودکان دو و سه ساله با پدران بچه‌های دیگر راحت نیستند. کودکان آن قدر که با زنان سر می‌کنند با مردان سروکار ندارند، و شاید به همین دلیل صدای کلفت، جثه بزرگ یا سیل و ریش مردها آنها را می‌ترساند. کودکان گاهی از شغل پدر هم می‌ترسند. کودک چهار ساله‌ای به برادر سه ساله‌اش گفت: «او پلیس است و می‌تواند تو را به زندان بپندازد».

کودک به هر دلیل که از تنها شرکت کردن در مهمانی ناراضی باشد، والدین ممکن است به دلیل موقعیت موجود احساس بدی داشته باشند. آنها از این تعجب می‌کنند که کودکان دیگر و همسن و سال فرزندشان تنهایی و با رغبت در مهمانیها شرکت می‌کنند، اما کودک آنها اصرار دارد که آنها در کنارش بمانند. در این صورت والدین حق دارند در مورد توانایی او در تعامل با کودکان دیگر، یا وابستگی شدید در کودکان، نگران شوند.

چنین رفتاری برخی از والدین را عصبانی می‌کند، زیرا ممکن است از

فرستی که فرزندشان در مهمانی است بخواهند استفاده کنند و برای خود برنامه بریزند، یا اصلاً بخواهند ساعاتی را تنها باشند. ممکن است مادری به کودکش بگوید: «اگر نمی‌خواهی در مهمانی تنها باشی پس همین الآن به خانه برگرد!». چنین پیامی گاهی سبب می‌شود کودک در خود احساس طردشدگی، خشم و «بد بودن» بکند زیرا در خود توان انجام چنین کاری را ندارد، و عصبانیت ناگهانی والد می‌تواند سبب شود که او بعداً احساس بدی پیدا کند.

اگر والدین بتوانند تجربه‌های دوران کودکی خود را به هنگام شرکت در مهمانی‌ها به یاد آورند، شاید نگرانی‌های کودک را با تحمل بیشتری بپذیرند. شاید ما برای کیک و بستنی و بازیهای تولد خوشحال بودیم، اما بد نیست ناامیدیه‌ها و احساس خجالت و آشفتگی را هم به یاد بیاوریم.

اگر کودکان در مورد شرکت در یک مهمانی اضطراب دارد، بهتر است راههایی پیدا کنید تا به او آرامش دهد. به‌طور مثال، ببینید آیا از دوستان صمیمی یا همسایه‌ها کسی به همان مهمانی دعوت شده تا با هم به آن مهمانی بروند. شاید همراهی یک دوست فشار روانی کودک را کمتر کند و باعث شود او راحت‌تر از شما جدا شود.

اگر با او به مهمانی رفتید و او می‌خواهد در کنارش بماند، بهتر است چند دقیقه‌ای با او باشید تا مطمئن شود که احساسش بهتر شده است. والدی که مهمانی را برگزار کرده نیز می‌تواند در این مورد کمک کند به این ترتیب که کودکان را با یک مهمان دیگر یا یک اسباب‌بازی یا بازی سرگرم کند. و گاهی اوقات فقط نشان دادن کیک و جایزه‌های کوچک کافی است تا کودک آرام شود. اگر او تصمیم گرفت که می‌تواند به تنهایی در مهمانی بماند به او بگویید که حالا می‌خواهید آنجا را ترک کنید و تأکید کنید وقتی مهمانی تمام شد دنبالش خواهید آمد.

با این وجود، اگر شما را مجبور می‌کند که تمام زمان مهمانی را در کنار او بمانید بهتر است روشهای دیگری در پیش بگیرید. به میزبان بگویید

کودکتان در کنار شما راحت تر است. بسیاری از والدین این مشکل را درک می کنند، به خصوص اگر شما پیشنهاد دهید که در برگزاری مهمانی به آنها کمک می کنید. به خاطر داشته باشید که هر چند شاید این موقعیت در ظاهر سخت باشد، اما فرزندان با گذشت زمان مستقل تر خواهد شد. با رسیدن به سن چهار یا پنج سالگی، احتمالاً او با اعتماد بیشتری در مهمانیها شرکت می کند و از تنها حضور یافتن در مراسم و بازی کردن با دوستانش لذت می برد.

چرا کودکم دور از من رفتار متفاوتی دارد؟

وقتی والدین می شنوند کودکشان در حضور یکی از اقوام، معلم، دوست یا مراقب چه رفتار متعادلی داشته است، اغلب می گویند: «پس چرا وقتی با من است این طوری نیست». و برعکس، وقتی والدین می شنوند کودکشان که به طور معمول پرجنب و جوش است، در طول مدتی که از خانه دور بوده است، گوشه گیر بوده، با تعجب می گویند: «چرا وقتی از خانه دور است این قدر خجالتی و کمرواست؟»

رفتار کودک با توجه به شخصی که در کنار اوست و مکانی که در آن حضور دارد، تغییر می کند. والدین این تغییر رفتار را هنگام بردن کودک از مدرسه، مهدکودک، یا خانه یک دوست به خوبی می بینند. به محض آنکه به خانه می رسند، ممکن است دوباره کودک رفتارهای منفی خود را مثل نق زدن، بهانه گرفتن برای گرفتن چیزی و چسبیدن به والدین شروع کند. وقتی مادری از دیگران سؤال می کند که آیا تمام مدتی که دخترم پیش شما بوده همین رفتار را داشته، پاسخ معمول این است: «نه، او تا قبل از رسیدن شما رفتار خوبی داشت.» ممکن است والدین با شنیدن اینکه کودکشان خودش را خوشحال و سرگرم کرده تا حدی تسکین پیدا کنند، اما باز هم قدری از رفتارهای او ناراحت هستند.

در بیشتر مواقع، رفتار کودک با رسیدن والدینش تغییر می کند زیرا

وقتی آنها در اطرافش هستند احساس راحتی بیشتری می‌کند و به محض آنکه چشمش به آنها می‌افتد، می‌تواند احساساتی را بروز دهد که تا پیش از این در خودش نگه داشته بود. شاید آن روز برایش روز خوبی نبود و کمی ناراحت شده بود زیرا نتوانسته بود با اسباب‌بازی دلخواهش بازی کند یا شاید یکی از آموزگاران او را تحت فشار قرار داده بود. یا شاید از این عصبانی شده که والدینش او را با پرستار تنها گذاشته بودند. وقتی والدینش به دنبال او می‌آیند، آشفتگی‌های یک روز کامل به یکباره بروز می‌کند.

برای کودک طبیعی است که وقتی دور از خانه است نتواند به راحتی نیازها و احساسات خود را بیان کند. بزرگسالان نیز وقتی در اداره یا محیط کار هستند یا با دیگران بسر می‌برند، خویشتن‌داری بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، تعجب‌آور نیست کودکی که به نظر می‌رسد در تمام طول روز دیگران را از خود راضی نگاه داشته وقتی در کنار والدینش قرار می‌گیرد همه احساسات درونی خود را بیرون بریزد.

گاهی والدین موقعیت متضادی را با کودکشان تجربه می‌کنند. وقتی والدین از راه می‌رسند، کودک شاد و مشغول است و در رفتن به خانه تردید می‌کند. والدین فرض می‌کنند او اوقات بسیار خوشی داشته است، اما در حقیقت او بیشتر روز را منزوی بوده و با کودکان نجویشده است. چنین رفتاری که نوعاً در کودکان دو ساله مشاهده می‌شود، از آنجا ناشی می‌شود که کودک زمانی که والدینش در اطراف او هستند راحت‌تر به بازی و سرگرمی مشغول می‌شود. بنابراین، او در واقع تا زمان ترک آنجا نتوانسته واقعاً از اوقاتش لذت ببرد.

اگر کودکان پس از یک روز دوری از شما بی‌قرار است یا هنگام رفتن به خانه شروع به شکایت می‌کند، حتماً در این مورد از معلم، دوست یا پرستارش سؤال کنید. درباره میزان علاقه‌مندیها و فعالیتهای فرزندان بپرسید، و سعی کنید اطلاعات درستی از نحوه گذران اوقاتش به دست

آورید. رابطهٔ صادقانهٔ شما با پرستار کودکان به شما کمک می‌کند رفتار فرزندان را پیش‌بینی و درک کنید.

اگر متوجه شدید با دیدن شما حالت روحی او تغییر می‌کند، می‌توانید یک قدم از او جلوتر پیش بروید. اگر نق می‌زند، سعی کنید توجه او را به چیز دیگری جلب کنید. «وقتی به خانه برسیم، با هم خمیربازی می‌کنیم». اگر می‌دانید که به هنگام برداشتن او از مدرسه یا مهدکودک می‌خواهد بازی‌اش را شروع کند، به نحوی برنامه‌ریزی کنید تا کمی زودتر برسید یا کمی بیشتر منتظر او بمانید. به این ترتیب، او وقت دارد با آسودگی به گشت‌وگذارهای خود پردازد و سپس با خشنودی آنجا را ترک کند.

-
- ۴۲ کودکم چه زمانی تمام شب را پیوسته می خوابد؟
- ۴۵ کودکم تنها نمی خوابد؛ چه کار باید بکنم؟
- ۴۷ درست است که کودکم در تخت ما بخوابد؟
- درست است که وقتی کودکم از خواب برمی خیزد از او بخواهم در تختش بازی کند؟ ۵۱
- ۵۳ در مورد چرت های شبانه چه باید کرد؟
- ۵۵ از چه زمانی کودکم باید در تخت مخصوص خودش بخوابد؟
- ۵۸ از چه سنی دیگر لازم نیست شب ها کودکم را پوشک کنم؟

کودکم چه زمانی تمام شب را پیوسته می خوابد؟

«آیا تا به حال شده کودکتان تمام طول شب را بخوابد؟» این پرسشی است که والدین جوان از هم می پرسند و اگر کودکشان هنوز در طول شب بیدار می شود از پاسخ دادن به آن هراس دارند. بسیاری از مردم معتقدند که وقتی نوزاد سه ماهش می شود باید تمام شب را بخوابد، و اگر این طور نباشد پس والدینش باید نگران او باشند. به هم خوردن خواب یکی از سخت ترین سازگاریهایی است که والدین جوان مجبورند تحمل کنند.

در واقع، به ندرت نوزادی در طول شب پیوسته می خوابد. بعضی از نوزادان زمانی که تنها سه هفته از تولدشان می گذرد، تمام طول شب را می خوابند، اما بسیاری دیگر از آنها در ده ماهگی هم هنوز نیمه شب از خواب بیدار می شوند و بچه هایی هم هستند که قبل از رسیدن به دو یا سه سالگی بسیار کم می خوابند. فراوانی بیدار شدن در طول شب در کودکان متفاوت است و عوامل مختلف و بسیاری دارد.

ممکن است نوزادی که در طول شب از خواب برخاسته به تغذیه، تعویض پوشک یا در آغوش گرفته شدن نیاز داشته باشد. کودکی که کمی بزرگ تر شده ممکن است در طول شب جابه جا و از این رو به آن رو شود و در طول همین جریان از خواب بیدار می شود. اگر کودکی دارد دندان درمی آورد، شاید ناراحت باشد و از خواب بیدار می شود تا او را آرام کنند. و اگر او به لحاظ رشدی در مرحله ای است که فکر می کند افراد در صورتی وجود دارند که او بتواند آنها را ببیند، ممکن است برای دیدن والدینش و حصول اطمینان مجدد، از خواب بیدار شود. والدین اغلب این نوع بی خوابی را نوعی فریبکاری کودک می پندارند زیرا به محض آنکه آنها به اتاق کودکشان می آیند، گریه او قطع می شود. اما او قصد فریبکاری ندارد - او فقط می خواهد والدینش را ببیند و نزدیک آنها باشد.

اساساً کودک از خواب بیدار می شود، زیرا به دوست داشته شدن، به آرامش یافتن و تغذیه شدن یا کمک گرفتن نیاز دارد. او درک نمی کند که

والدینش ترجیح می دهند نیازهای او را در طول روز رفع کنند و در طول شب خودشان بخوابند. او هرگاه که به آنها نیاز دارد، می خواهدشان - چه شب باشد و چه روز.

کم خوابی کودک برای والدین مشکل ساز و پریشان کننده است. اگر آنها در طول شب برای رفع نیاز کودکان از خواب برخیزند، خوابشان آشفته می شود و بی خوابی در شب عوارض جسمی و روحی زیادی دارد. در ضمن باید انتقاد دیگران را نیز گوش کنند که می گویند: «تنها راهی که کودکان یاد می گیرند تمام شب را بخوابد آن است که بگذارید گریه کند». چنین اظهارنظرهایی بی مورد است زیرا والدینی که شبها برای رفع نیاز کودک خود از خواب برمی خیزند به حمایت و تشویق نیاز دارند. در نهایت بسیاری از والدین درباره شب بیداریهای خود چیزی نمی گویند زیرا نمی خواهند مورد سرزنش و تمسخر دوستان و اقوام خود قرار بگیرند.

گاهی والدین یک کودک بدخواب آن قدر آزرده می شوند که به حال والدینی که کودکان تمام شب را می خوابد، غبطه می خورند، و تعجب می کنند که مشکل کودک خودشان چیست. «آیا کودکان دیگران این قدر بی آزارند؟» ممکن است والدین خودشان را متهم کنند که بیش از حد به گریه های کودک توجه کرده اند و سبب بدخوابی او شده اند: «اگر از همان اول به گریه هایش اهمیت نمی دادیم، شاید الآن همگی راحت می خوابیدیم».

در واقع نیازی به تردید داشتن و متهم کردن خود نیست. والدینی که شبها سراغ کودکان خود می روند، حس امنیت را به او منتقل می کنند و نشان می دهند که به نیازهای او توجه دارند. وقتی کودکی نیمه شب به حال خود رها می شود تا گریه کند (کاری که بسیاری از متخصصان کودک آن را توصیه می کنند)، فقط این را یاد می گیرد که هیچ حق انتخابی ندارد، نیازهایش همیشه برآورده نخواهد شد، و اینکه تنها راه چاره برای او

تسلیم شدن است. سرزدن به کودکی که از خواب برخاسته و در حال گریه است اهمیت خاصی دارد.

والدین یک کودک بی خواب باید بدانند که تنها نیستند. بسیاری از کودکان در طول شب از خواب بلند می شوند. مادری که بارها در نیمه های شب برای آرام کردن کودکش از خواب برخاسته بود، نگاهی به خانه همسایه بغلی انداخت که پنجره اش روشن بود و نشان می داد که همسایه نیز برای رسیدگی به نوزاد خود از خواب برخاسته است. این مادر احساس آرامش کرد چون فهمید که مادران دیگر هم همان هنگام مشغول کودک خود هستند. به محض آنکه والدین این موضوع را درک کنند - که تنها نیستند - می توانند آگاهانه انتظارات خود را درباره الگوهای خواب عادی شکل دهند و احساس بهتری نسبت به رفتار کودکشان پیدا کنند.

اگر کودک شما بی خواب است سعی کنید او را هر چه سریع تر دوباره بخوابانید. ابتدا سعی کنید نیازهای او را با تعویض پوشک، شیردادن به او یا ایجاد آرامش بیشتر رفع نمایید. اگر هنوز هم بیدار است، او را با تکان دادن یا آواز خواندن آرام کنید. گاهی صداهای تکرارشونده که به صورت مکانیکی تولید می شوند، آرامش بخش هستند. می توانید روی یک نوار کاست صدای چرخش ماشین لباسشویی، خشک کن، دستگاه تهویه مطبوع، هواکش، حتی یک جاروبرقی را ضبط کنید و زمانی که کودک به آرام کردن نیاز دارد از آن استفاده کنید. نوارهای کاست سی دی ها و اسباب بازیهایی وجود دارند که صدای ضربان قلب را تولید می کنند. می توانید یکی از اینها را نیز امتحان کنید. شاید باید در اتاق کودکتان بمانید و پشت او را نوازش کنید تا به خواب رود. یا حتی می توانید او را همراه خود به رختخواب بیاورید تا در حالی که خودتان استراحت می کنید بتوانید به او رسیدگی کنید یا فقط به او آرامش ببخشید. شاید خوابیدن او در کنارتان کمتر شما را خسته و پریشان کند تا اینکه برای آرام کردن و تغذیه او چندبار از جای خود بلند شوید.

اگر به اندازه کافی نخوابیده‌اید، سعی کنید در طول روز یا بعد از ظهر کمی استراحت کنید یا اینکه شب‌ها زودتر به رختخواب بروید. و همواره به یاد داشته باشید، اگرچه این مرحله از مراقبت کودک خسته‌کننده و انرژی‌بر است، با بزرگ‌تر شدن کودکان، کم‌خوابی شما هم کاهش می‌یابد. در نهایت، دوباره به همان روال سابق خواب کامل شبانه برمی‌گردید.

کودکم تنها نمی‌خوابد؛ چه کار باید بکنم؟

بسیاری از والدین شب هنگام برای خواباندن کودک خود با مشکلاتی مواجه هستند. پیش از خواب شاید کودک بخوابد شیر بخورد، در آغوش گرفته شود، راه برده شود، برایش آواز خوانده شود، با او صحبت شود، برایش کتاب خوانده شود و یا آرام شود. او دوست دارد والدینش اوقاتی را با او باشند تا او به خواب برود، اما آنها ترجیح می‌دهند کودک را به سرعت و بدون درگیری در رختخواب بگذارند و به کارهای خود برسند. وقتی والدین می‌شنوند یا تصور می‌کنند که کودکان دیگران بی‌دردسر و راحت می‌خوابند تعجب می‌کنند که چرا کودک خودشان این‌طور نیست. واقعیت این است که بعضی از بچه‌ها خیلی سریع خوابشان می‌برد و بعضی دیگر دوست دارند با یک شیشه شیر، پستانک، پتویا حیوان عروسکی توپُر به خواب بروند. اما بیشتر کودکان خردسال واقعاً نیاز دارند والدینشان شب‌ها در کنارشان باشند.

زمان خواب برای کودکان خردسال گاهی مملو از تنهایی و ترس است، که طبیعتاً اگر والدینشان در کنارشان باشند احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند. حتی کودکان سه، چهار و پنج ساله هم دوست ندارند که شب‌ها تنها باشند. کودکی می‌گفت: «اگر در اتاقم بمانی بهتر می‌توانم بخوابم». و کودک دیگری به والدینش می‌گفت: «چرا می‌خواهید من بخوابم؟ نمی‌خواهید من کنارتان بمانم؟» کودک درک نمی‌کند که والدینش به تنهایی نیاز دارند - چون آشکار است که او خودش چنین نیازی ندارد.

در زمان خواب شدت نیاز کودک به والدینش را می‌توان با ناراحتیهایی سنجید که وقتی والدین اتاق را ترک می‌کنند، بروز می‌کند. یک کودک خردسال در این وضعیت ممکن است مدتها پس از رفتن والدینش گریه کند، در حالی که یک بچه بزرگ‌تر ممکن است از رختخواب بیرون بیاید و برای یک لیوان آب، یک بوسه دیگر، رفتن به دستشویی و هر چیز دیگری که والدینش را دوباره به او نزدیک کند، پدر و مادرش را صدا کند. زمان خواب ممکن است چهل دقیقه یا بیشتر طول بکشد و اغلب والدین را عصبانی و پریشان می‌کند. خواندن لالایی از میان دندانهای به هم فشرده شده برای یک والد کار غیرعادی نیست.

اما چه می‌شد اگر به جای صرف چهل دقیقه وقت برای خواباندن کودک در تنهایی، والدین ده تا بیست دقیقه از وقت خود را برای همراهی کودک - یعنی تغذیه کودک یا مالیدن پشتش یا دراز کشیدن در کنار او صرف می‌کردند. در این صورت او احساس رضایت و امنیت می‌کرد و بدون ایجاد درگیری در زمان خواب با آرامش به خواب می‌رفت.

والدین وقتی می‌بینند نیاز و شوق کودک برای ماندن در کنار آنها تا چه حد شدید است خودشان اجباراً ترجیح می‌دهند هنگام خواب کنار کودک باشند. در این موقعیت، مانند بسیاری دیگر، انتظارات خود را پایین می‌آورند و در نتیجه از وقت بیشتر داشتن برای خود می‌گذرند. اما البته بسیاری از مشکلات مربوط به شب را که توأم با تنهایی، ترس و عدم امنیت کودک است برطرف می‌کنند و روز کودک خود را به روشی آرام و راحت به پایان می‌رسانند.

اگر تصمیم گرفته‌اید تا زمانی که کودکتان به خواب رود در کنار او بمانید، و درباره این موضوع می‌خواهید با چند نفر گفت‌وگو کنید، فقط تعداد کمی از آنها از کار شما حمایت می‌کنند. بسیاری از والدین تا لحظه‌ای که کودک به خواب رود در کنارش می‌مانند، ولی تعداد کمی درباره این کار خود حرف می‌زنند زیرا از انتقاد هراس دارند. در یک

جلسه بحث مربوط به والدین، مادری از دهانش پرید که حتماً باید کنار کودکش بماند تا او بخوابد. او انتظار داشت دیگران به او انتقاد کنند، اما دید که مادران حاضر در جلسه سرشان را به علامت موافقت تکان دادند. کودکان آنها هم همین رفتار را داشتند.

زمانی را که شما صرف می‌کنید تا کودکان به خواب برود باید برای هر دوی شما آرامش‌بخش باشد. شما می‌توانید از این فرصت برای آرامش جسمی و ذهنی، فکر کردن، لذت بردن از همراهی با کودکان و نزدیک بودن به او یا مطالعه استفاده کنید. شاید بتوانید برنامه خود را برای تطبیق با این روش کمی تغییر بدهید و صبحها زودتر از خواب بیدار شوید.

شاید از این موضوع می‌ترسید که اگر به هنگام خواب در کنار کودکان بمانید، او از این کار به نفع خود استفاده کند و دیگر هیچ‌وقت راضی نمی‌شود که خودش برود و بخوابد. حقیقت دارد که او به بودن شما در کنارش عادت می‌کند، اما همچنان که بزرگ‌تر می‌شود نیاز او برای همراهی شما کمتر خواهد شد. و زمانی که فکر می‌کنید آمادگی دارد، می‌توانید به او بفهمانید که بیشتر اوقات انتظار دارید خودش برود و بخوابد، شاید یک موزیک ملایم، نور یک چراغ خواب یا هر وسیله آرامش‌بخش دیگری بتواند در این مورد به او کمک کند. در آن وضعیت، او متوجه می‌شود که می‌تواند روی شما حساب کند، و زمانی که او واقعاً به شما نیاز دارد، شما کنارش خواهید بود.

درست است که کودکان در تخت ما بخوابد؟

یک کودک خردسال در طول شب اغلب به وجود والدینش نیاز پیدا می‌کند. هنگام نوزادی شاید از خواب بیدار شود و برای دیدن آنها گریه کند. وقتی نوپاست شاید آنها را صدا کند یا از تخت خود بیرون بیاید تا آنها را پیدا کند. بعضی از والدین برای رفع نیازهای شبانه کودک خود به

اتاق او می‌روند و در همانجا او را آرام می‌کنند. اما بعضی والدین در این مواقع راحت‌ترند که فرزندشان به تخت خودش بیاید و در کنار آنها بخوابد. این والدین معتقدند وقتی همگی در کنار هم هستند کودکان بهتر می‌خوابد.

فکر خوابیدن کودک در کنار والدین برای کسانی که توسط «کارشناسان» شرطی شده‌اند و معتقدند که تجربه زیانبار است، می‌تواند شوکه‌کننده باشد. بسیاری از والدینی که اجازه می‌دهند کودکان شب‌ها در کنارشان بخوابد، نمی‌خواهند در این مورد بحث کنند زیرا فکر می‌کنند موقعیتشان خاص است. در واقع، بسیاری از والدین گاهی به کودکان اجازه داده‌اند که در کنارشان بخوابد و دریافته‌اند که این کار تجربه‌ای ساده، لذت‌بخش و سودمند است.

کودکان به دلایل متفاوتی در تخت والدین خود می‌خوابند. شاید والدین به این دلیل نوزاد بدخواب را به تخت خود می‌آورند که بتوانند بدون بلندشدن از رختخواب در طول شب به او رسیدگی کنند. یا شاید بخواهند کودک نزدیک آنها باشد تا بتوانند از ایمنی او مطمئن باشند، و او نیز به لحاظ عاطفی امنیت داشته باشد. شاید والدین یک کودک نوپا متوجه شوند که او در طول شب از نرده‌های تختش بالا می‌رود تا بتواند خودش را به اتاق آنها برساند. در حالی که بعضی از نوپایان به راحتی در اتاقشان می‌خوابند، کودکان دیگر از اینکه تنها بمانند عمیقاً احساس ترس یا تنهایی می‌کنند و به شدت تلاش می‌کنند کنار والدین خود بخوابند. کودکی که مصمم است در کنار والدینش بماند از گهواره یا تخت خود بیرون می‌آید و به اتاق آنها می‌رود. کودکی به والدینش گفت: «فکر می‌کنم حیوانات وحشتناکی در تختم هستند، ولی وقتی به تخت شما می‌آیم همه آنها می‌روند». اگر والدین به او اجازه ندهند کنار آنها بیاید شاید سعی کند روی زمین نزدیک جایی که تخت پدر و مادرش است در قسمت ورودی در اتاق آنها بخوابد.

برای والدینی که به کودک اجازه می دهند در کنار آنها بخوابد موارد دیگری هم مطرح است. آنها از خود سؤال می کنند که آیا به نوزاد یا کودک نوپای خود بیش از حد توجه نشان می دهند و آیا با این کار او بیش از حد به آنها وابسته نمی شود؟ حقیقت دارد که شاید کودک به خوابیدن در تخت والدینش عادت کند، اما از این کار ضرری متوجه او نمی شود. در عوض، او از این اطمینان مجدد و حس امنیتی که از این نزدیک بودن دریافت می کند، نفع خواهد برد.

در آغاز وقتی والدین اجازه می دهند تا کودکشان در تخت آنها بخوابد، احساس می کنند که دیگر جایی برای خودشان نمی ماند. والدین یک کودک نه ماهه ممکن است از این فکر که شاید کودکشان چندسالی در تخت آنها بخوابد از پای دربیایند؛ اگرچه در حقیقت، پیش بینی الگوهای خواب کودکان و نیازهای آنها مشکل است و انتظارات والدین با رشد کودکان تغییر می کند. مدت زمانی که کودکی در تخت والدین خود می خوابد بین خانواده ها و در طول زمان متفاوت است. بعضی از والدین نوزادان خود را از شش ماهگی تا یک سالگی در کنار خود نگاه می دارند. بعضی دیگر از والدین می گذارند کودکشان در کنار آنها به خواب رود و بعد او را به اتاقش می برند؛ شاید او بقیه شب را در اتاق خودش بخوابد یا از خواب بیدار شود و دوباره به اتاق والدینش برگردد. بعضی از کودکان هر شب مدت زمانی را در کنار والدینشان می مانند، در حالی که بعضی دیگر از آنها فقط گاه گاهی به تخت والدین می آیند.

در نهایت، هدف والدین این است که کودکشان در اتاق خودش بخوابد؛ و وقتی وابستگی کودک به حمایت والدین کاهش پیدا می کند، به تدریج می تواند شب ها در تخت خودش بخوابد. در آن موقعیت والدین می توانند به او کمک کنند با استفاده از یک چراغ خواب، گوش کردن به موسیقی، یا به آرامی دست کشیدن به پشت کودک به خوابیدن در اتاق خودش عادت کند.

این سؤال برای والدین وجود دارد که حضور یک بچه در رختخوابشان چه تأثیری بر روابط جنسی آنها می‌گذارد. از آنجا که روابط جنسی همیشه باید به صورت خصوصی و دور از کودکان انجام شود، والدین نباید زمانی که کودک در کنار آنها خوابیده رابطه‌ای داشته باشند. آنها می‌توانند در اتاق دیگری از خانه با هم باشند یا کودک را در حالی که خواب است به اتاق خودش ببرند. برای اطمینان از این خلوت، آنها باید در اتاقشان را ببندند و قفل کنند. و اگر کودک در این مواقع آنها را غافلگیر کرد، بلافاصله باید رفتار عادی از خود نشان دهند. اگر کودک نزدیک آنها ن خوابد، بهتر می‌توانند موقعیت را کنترل کنند. اگرچه ممکن است آنها احساس کنند که خوابیدن کودک در کنارشان در روابطشان مشکلاتی به وجود می‌آورد ولی کودکی که در اتاق خود با گریه از خواب می‌پرد هم می‌تواند لحظات خلوت آنها را به هم بریزد.

خوابیدن کودک در کنار والدین به غیر از تأثیری که بر روابط جنسی آنها دارد بر کیفیت خواب هم تأثیر دارد. در حالی که بسیاری از والدین از این خوشحال هستند که وقتی کودک در کنارشان خوابیده لازم نیست بلند شوند و به جای دیگر بروند، عده‌ای هم معتقدند که وقتی کودک در تخت والدین خوابیده به راحتی نمی‌توان استراحت کرد. نوزاد هنگام خواب صداهای زیادی از خود در می‌آورد و ممکن است یک کودک نوپا مدام در جای خود بچرخد و دست و پایش را به اطراف بزند و همین کارها باعث بیدار شدن والدین می‌شود. بعضی از متخصصان اطفال توصیه می‌کنند که والدین برای خودشان تختی با ابعاد بسیار بزرگ تهیه کنند به نحوی که بتوانند کودکشان را به راحتی در کنار خودش بگذارند. امکان دیگر برای والدین آن است که یک تشک یا یک گهواره را در اتاقشان بگذارند تا کودکشان بتواند نزدیک آنها بخوابد.

اکثر والدینی که اجازه داده‌اند کودکشان در کنارشان بخوابد، از نتیجه کارشان خشنودند. والدینی که تمام روز از کودکشان دور هستند از فرصتی

که شب‌ها برای قرار گرفتن در کنار کودکشان به دست می‌آورند، لذت می‌برند، آنها در نیمه‌های شب کودکشان را در آغوش می‌گیرند و می‌گویند: «دوستت دارم»، و صبح روز بعد در کنار فرزند خود از خواب برمی‌خیزند. آنها اغلب می‌گویند از وقتی کودکشان در تخت آنها می‌خوابد کابوسهای شبانه نمی‌بینند و با مشکلات کمتری به خواب می‌رود. والدینی که مجبور نیستند از خواب بیدار شوند و به نزد کودک خود در اتاق دیگر بروند، حتی بیشتر می‌خوابند.

اگر به خوابیدن کودک در تخت خود توجه دارید، به یاد داشته باشید که راههای مختلفی برای برآورده کردن نیازهای او وجود دارد. اگر راحت هستید که به اتاق کودک خود بروید، کار خوبی می‌کنید؛ و اگر ترجیح می‌دهید فرزندان را به اتاق خودتان بیاورید، این روش هم خوب است. هر روشی را که برای رسیدگی به نیاز کودک خود انتخاب می‌کنید، مهم آن است که به او امنیتی آمیخته با توجه و مراقبت انتقال دهید.

درست است وقتی کودکم از خواب برمی‌خیزد از او بخواهم در تختش بازی کند؟

والدین همیشه برای اوقاتی که کودکشان از خواب برمی‌خیزد و از روی میل در گهواره‌اش می‌ماند و بازی می‌کند ارزش قائل هستند. گاهی نوزادی که از خواب بیدار شده از تکان خوردن اسباب‌بازیهایی که بالای سرش آویزان شده سرگرم می‌شود، و کودکی که می‌تواند بنشیند، ممکن است از بازی با اسباب‌بازیهایی که در کنارش قرار داده شده خوشحال شود. صدای شادی کودکی که در تخت کوچکش بازی می‌کند برای والدین لذت‌بخش است - و اینها لحظات فوق‌العاده سرگرم شدن کودک است.

مدت زمانی که کودک تنها بازی می‌کند برحسب سن و نیازهای او متفاوت است. بعضی از کودکان تا وقتی که می‌توانند صدای والدینشان را

بشنوند با شادمانی به بازی ادامه می‌دهند، در حالی که بعضی دیگر بلافاصله با شنیدن صدای والدین خود، بازی را متوقف می‌کنند و می‌خواهند فوراً در آغوش گرفته شوند. بسیاری از کودکان هم به محض آنکه از خواب بیدار می‌شوند، می‌خواهند از تخت بیرون بیایند. این حالت‌های مختلف به هیچ وجه غیرعادی نیست. کودکی که با شادمانی در گهواره‌اش بازی می‌کرده امکان دارد ناگهان بخواهد از تخت بیرون بیاید و اغلب، کودکی که به علت جدایی از والدین در طول روز مضطرب است نمی‌خواهد تنها در گهواره‌اش بازی کند.

اگر کودکان بعد از برخاستن از خواب گرایشی به بازی ندارد، نباید آشفته و ناراحت شوید، به خصوص اگر از آن دسته کودکانی باشد که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند. اگر می‌خواهید کمی بیشتر بخوابید، می‌توانید همان ابتدا که او از خواب بیدار شد با خودتان به رختخواب بیاوریدش. حتی اگر او دوباره به خواب نرود شاید مدت زمانی را آرام در کنار شما دراز بکشد. همچنین می‌توانید چند تا اسباب‌بازی در رختخواب یا روی زمین نزدیک تخت خود بگذارید و او را تشویق کنید در مدتی که در حال استراحت هستید با آنها بازی کند.

اگر او در جای خود بازی می‌کند، اطمینان پیدا کنید که اسباب‌بازیهای در دسترس او کاملاً بی‌خطر و مناسب هستند؛ و چون او هنگام خواب بارها غلت می‌خورد و حرکت می‌کند، مطمئن باشید که اشیای موجود در تختش به او آسیبی نمی‌زند یا برخورد بدن کودک به آنها باعث بیدار شدن کودک نمی‌شود. همچنین می‌توانید هر چند هفته، اسباب‌بازیهای داخل تختش را عوض کنید تا برایش خوشایند باشد. گاه‌گاهی او را بعد از حمام کردن یا غذا خوردن در تختش بگذارید تا بازی کند - شاید به این ترتیب عادت کند که برای مدتی در آنجا بماند. کمی وقت اضافه برای خودتان بگذارید.

در مورد چرت‌های شبانه چه باید کرد؟

از آنجا که والدین وقت زیادی را به کودکان خود اختصاص می‌دهند و در این بین نیازهای خود را نادیده می‌گیرند، باید از اوقاتی که کودکان به خواب رفته استفاده کنند. والدین ضمن اینکه به نیازهای کودک تازه متولدشده خود می‌رسند، اغلب از وقت آزاد خود برای جبران کمبود خواب استفاده می‌کنند. اما به تدریج احساس می‌کنند که باید از زمانی که کودکان خواب است به نحو مطلوب استفاده کنند و برای آن زمانها برنامه‌ریزی کنند تا بتوانند کار خاصی را انجام دهند.

هر کودکی الگوهای خواب مخصوصی دارد که به تدریج طی رشد تغییر می‌کند. در ماه اول، نوزاد ممکن است ساعت‌های زیادی از شبانه روز را بخوابد و سپس، در شش ماهه دوم تا رسیدن به یک سالگی چند ساعت صبح و چند ساعت بعد از ظهر چرت بزند. در طول سال دوم، به احتمال زیاد او در یکی از این اوقات چرت خواهد زد و سپس به تدریج به کلی از چرت زدن در طول روز خودداری می‌کند. البته، بسیاری از کودکان در هجده ماهگی از چرت زدن در طول روز خودداری می‌کنند، و کودکان دیگری هستند که هرگز چرت زدنشان قابل پیش‌بینی نیست، حتی در طول دوران نوزادی. بعضی از والدین در مورد خواب‌های کوتاه کودکان انعطاف‌پذیری دارند و الگوهای طبیعی خواب فرزند خود را می‌پذیرند، در حالی که والدین دیگر طرفدار الگوهای سخت هستند.

الگوی خواب کوتاه کودک به میزان خواب شبانه او بستگی دارد. کودکی که شب‌ها نه تا ده ساعت می‌خوابد احتمالاً طی روز به یک چرت عصرانه نیاز دارد، در حالی که کودکی که دوازده ساعت می‌خوابد شاید در طول روز نیازی به خواب نداشته باشد. با رسیدن به دو یا دو سال و نیم، ممکن است زمان چرت زدن با زمان خواب شب او تداخل پیدا کند به نحوی که اگر چندین ساعت چرت بزند، در ساعت‌های پایانی شب کاملاً پر از انرژی باشد. خوب است که برنامه‌های والدین به نحوی باشد که

کودک بتواند صبحها بیشتر بخوابد، یا اگر آنها دوست داشته باشند ساعتهایی از بعدازظهر را در کنار کودکشان بگذرانند. اما اگر والدین بخواهند شبها زودتر بخوابند باید سعی کنند که کودک از چرت زدن یا حداقل از چرت زدندهای طولانی بپرهیزد. بعضی از والدین اجازه نمی‌دهند کودکشان در ماشین چرت بزند، زیرا چند دقیقه خوابیدن در ماشین برای کودک جای زمان بسیار طولانی‌تری از خواب او را در خانه می‌گیرد.

با این وجود، گاهی جلوگیری از چرت زدن کودک مشکلاتی را ایجاد می‌کند. بعضی از کودکان وقتی در طول روز نمی‌خوابند بسیار تحریک‌پذیر می‌شوند و والدینشان ممکن است به این نتیجه برسند که حذف کردن چرت روزانه ارزش تحمل بداخلاقیهای کودک را ندارد. اگر کودک چرت نزده باشد ممکن است زودتر به رختخواب برود، اما اگر او تمام بعدازظهر و عصر را بداخلاق باشد، خانواده از این روش خیلی نفع نمی‌برند. مشابه همین مورد، بسیاری از کودکان اگر فقط مدت زمان کوتاهی چرت بزنند خسته و حساس می‌شوند. با این وجود، بعضی از بچه‌ها هم بعد از یک چرت کوتاه دیگر احساس خستگی نمی‌کنند و آماده بازی هستند.

کودکان در مهدکودک نیز مانند خانه مدت کوتاهی را می‌خوابند. نوزادان زمانی که نیاز دارند، می‌خوابند؛ و کودکان بزرگ‌تر، که معمولاً صبحهای زود از خواب بیدار می‌شوند، معمولاً در طول روز دو ساعتی را می‌خوابند. این خوابهای کوتاه از خواب‌آلودگی آنها در طول ساعتهای اولیه بعدازظهر جلوگیری می‌کند و سبب می‌شود شبها والدین ساعت بیشتری را در کنار آنها بگذرانند.

بسیاری از کودکان فقط بعد از غذا خوردن به خواب می‌روند. بعضی از بچه‌های بزرگ‌تر که نمی‌خواهند از والدینشان جدا شوند یا از بازی کردن دست بکشند برای خوابیدن نیاز به تکان دادن یا نوازش کردن دارند. اگر کودکان در طول روز بر اساس یک برنامه منظم چرت نمی‌زنند، شاید

ناراحت شوید که نمی‌توانید زمانی را برای خودتان داشته باشید. اما نباید او را مجبور به چرت‌زدن کنید، زیرا این کار نتایج منفی خواهد داشت. در این صورت ممکن است او مدت زمان طولانی گریه کند و بعد از دست او و خودتان عصبانی شوید که او را به زور خوابانیدید. در عوض، به دنبال جایگزینهایی برای خوابهای کوتاه روزانه باشید. اگر در خانه هستید، می‌توانید پرستاری استخدام کنید تا چند روزی در هفته با او بازی کند و شما هم وقت آزاد برای خودتان داشته باشید؛ می‌توانید امتحان کنید که صبحها کودک را زودتر از خواب بیدار کنید تا شبها زودتر به خواب برود. با رسیدن او به سن پیش‌دبستانی، شاید بتوانید روش دیگری را امتحان کنید به این ترتیب که از او بخواهید برای مدت کوتاهی در اتاقش بماند و به آرامی بازی کند و کتابهایش را ورق بزند.

از چه زمانی کودکم باید در تخت مخصوص خودش بخوابد؟

جابه‌جایی از تخت نوزادی و خوابیدن در تخت اصلی تغییر بزرگی برای کودک محسوب می‌شود. او امنیت فضایی کوچک و بسته را از دست می‌دهد تا به آزادی فضایی بزرگ‌تر برسد. بعد از گذراندن دو یا سه سال در یک تخت نوزادی که از هر طرف دور تا دورش بسته است، او حالا می‌تواند حرکات بدن خود را در تخت و یا خارج از آن کنترل کند.

اغلب والدین از خود می‌پرسند وقتی کودکم در تخت مخصوص خودش بخوابد چه اتفاقی برای او می‌افتد؟ آیا شب از تخت می‌افتد؟ چند بار از تختش بیرون می‌آید؟ آیا در تخت اصلی هم مانند تخت نوزادی بازی و خودش را سرگرم می‌کند؟ آیا در آنجا هم آسایش و امنیت احساس می‌کند؟ شاهد رشد کودک بودن هیجان‌انگیز است، اما همچنین می‌تواند به سادگی و با بزرگ‌تر شدن او خیال‌انگیز هم باشد، و به همین دلیل والدین طی دوره تغییر از نوزادی به نوپایی آمیزه‌ای از احساسات گوناگون را تجربه می‌کنند.

یکی از سؤالهایی که والدین اغلب آن را مطرح می‌کنند این است که «چه زمانی کودکم به سنی می‌رسد که بتواند در تخت مخصوص خودش بخوابد؟» بعضی از والدین کودکان را وقتی هنوز بسیار کوچک هستند یعنی در حدود بیست ماهگی در تخت خودش می‌گذارند - معمولاً به این دلیل که خواهر یا برادر کوچک‌تر به گهواره نیاز دارد. اما اگر تخت‌نوزادی برای بچه دیگر لازم نباشد، احتمال دارد که والدین تا دو سال و نیمه شدن یا حتی سه سالگی کودکشان صبر کنند و سپس او را به تخت اصلی خودش منتقل کنند. با رسیدن زمان مناسب، شاید او برای این جابه‌جایی آمادگی پیدا کند و از فکر داشتن تختی مخصوص خودش هیجان‌زده باشد.

جابه‌جایی کودک از تخت نوزادی به تخت اصلی نباید همزمان با انجام تغییرات اساسی در زندگی کودک باشد، تغییراتی مثل بازگشت مادر به شغل خود یا شروع رفتن به مهدکودک یا کودکستان. در این موارد، او احتمالاً به همان امنیت تخت نوزادی آشنای خودش نیاز خواهد داشت. اگر تغییر وضعیت کودک و بردن او به تخت خودش به دلیل حضور یک نوزاد جدید برنامه‌ریزی شده، والدین نباید منتظر بمانند تا نوزاد متولد شود و سپس این جابه‌جایی را انجام دهند، بلکه بهتر است به کودکشان حداقل سه یا چهار ماه فرصت دهند تا به خوابیدن در تخت عادت کند. قبل از اینکه کودکان را از تخت نوزادی خودش جابه‌جا کنید، او را برای این تغییر آماده نمایید. اگر می‌خواهید یک تخت جدید یا ملحفه‌های تازه‌ای برای او بخرید، شاید بهتر باشد که به هنگام خرید او را نیز همراه خود ببرید. برای صحبت کردن با او درباره جابه‌جایی از تخت نوزادی مدتی وقت بگذارید، اما درباره گفتن این موضوع که او برای این باید به تخت خودش برود چون «حالا دیگر بزرگ شده» هشیار باشید.

کودکان نوپا از اینکه بزرگ‌تر می‌شوند احساس شوق دارند، البته تحت فشار هم هستند و گاهی این عقیده که باید رفتارشان هم «بزرگ‌منشانه»

باشد آنها را بیشتر مضطرب می‌کند. شاید کودکان احساس کند از او می‌خواهید کاری را انجام دهد که هنوز آمادگی آن را ندارد.

به محض آنکه برای کودک تخت بزرگ تهیه کردید، سعی کنید آن را درست در کنار تخت نوزادی قرار دهید به نحوی که او بتواند به تدریج از تخت نوزادی به تخت اصلی جابه‌جا شود. او می‌تواند برای چرت زدن به تخت برود و کم‌کم نیز برای خوابیدن آنجا می‌رود. اگر او عادت کرده که در تخت نوزادی‌اش اسباب‌بازی داشته باشد، تعدادی اسباب‌بازی هم در تختش بگذارید. بعد از چند هفته، زمانی که او دیگر نیازی به تخت نوزادی خود ندارد با کمک کودک تخت کوچک او را جمع کنید. یا اگر می‌خواهید تخت نوزادی را برای نوزاد جدید بگذارید، اجازه دهید فرزندان به شما کمک کند تا آن را به اتاق دیگری ببرید.

اگر نگران حفظ امنیت کودک خود در تخت هستید، می‌توانید برای تخت نرده ایمنی بخرید که مانع از افتادن کودک می‌شود. همچنین می‌توانید یک پله ارتجاعی یا تشک فنری یا حتی یک چارچوب روی زمین بگذارید تا او بتواند به راحتی و بدون اینکه آسیب ببیند از تخت بالا برود یا پایین بیاید - و حتی از این طریق می‌تواند در کمال امنیت روی تختش بپرد.

طی جابه‌جایی به احساسات او درباره این تغییر توجه کنید. اگر جدا شدن از تخت نوزادی برای او سخت است این کار را به تدریج انجام دهید. حتی اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید که از تخت کوچک برای نوزاد جدید استفاده کنید، می‌توانید این تغییر را به تعویق بیندازید، حتی شاید بهتر باشد نوزاد تازه متولد شده را چند ماهی در گهواره یا یک سبد قابل حمل بخوابانید و زمانی که تخت نوزادی را به نوزاد جدید اختصاص دادید، اگر فرزند بزرگ‌ترتان هنوز هم به بازی کردن یا خوابیدن در تخت نوزادی‌اش علاقه نشان می‌دهد، شگفت زده نشوید. بچه‌ها گاه و بی‌گاه دوست دارند وانمود کنند که هنوز کوچک هستند و به سراغ همان وسایل و جاهای

آشنا می‌روند. برای آنکه کودکان آمادگی جدا شدن از تخت نوزادی خود را پیدا کند و تحت فشار روحی قرار نگیرد این کار باید به آرامی و در مدت زمانی طولانی انجام شود.

از چه سنی دیگر لازم نیست که شب‌ها کودک را پوشک کنیم؟

سن یادگیری دستشویی رفتن در کودکان بسیار متفاوت است، اما بیشتر کودکان با رسیدن به سن سه یا سه سال و نیم یاد می‌گیرند در طول روز از توالت استفاده کنند. با این وجود، اینکه کودکان یاد بگیرند شب‌ها خود را خیس نکنند گاهی شش ماه طول می‌کشد و بسیاری از کودکان تا رسیدن به سن چهار یا پنج سالگی شب‌ها گاه‌گاه خود را خیس می‌کنند. معمولاً سیستم عصبی کنترل ادرار در شب بعد از کنترل ادرار در روز کامل می‌شود، زیرا کودک باید ساعتها به توالت نرود، در حالی که از نظر فیزیولوژیکی هنوز آمادگی کامل ندارد و این حالت به این جهت به وجود می‌آید که کودک خواب‌آلود نمی‌تواند هشیارانه تصمیم بگیرد به توالت برود.

وقتی کودک آمادگی داشته باشد در طول شب خودش را خیس نخواهد کرد. شاید او به والدینش بگوید که دیگر نمی‌خواهد پوشک داشته باشد یا ممکن است والدین متوجه شده‌اند که او دیگر می‌تواند خود را نگه دارد زیرا چند روز می‌شود که پوشک او دائم خشک مانده است.

گاهی برای کودکی که شب‌ها خودش را خیس نمی‌کند پوشک نداشتن سخت است، اما اگر والدینش بگذارند که او بداند اگر شب‌ها به پوشک نیاز پیدا کند همیشه می‌تواند از آن استفاده کند، او احتمالاً بدون هیچ مشکلی بدون پوشک و فقط با یک شورت که شلواری روی آن پوشانده شده می‌خوابد. اگر والدین می‌بینند که کودک می‌خواهد دوباره پوشک شود نباید نگران شوند زیرا معمولاً چنین درخواستی فقط یک تمایل موقت است که بتواند خاطره‌ای آشنا را دوباره تجربه کند.

بعضی از والدین با بیدار کردن کودک در طول شب و بردن او به توالی به او کمک می‌کنند که شب‌ها خودش را خیس نکند به خصوص اگر قبل از خواب زیاد نوشیدنی خورده باشد. بعضی از والدین کودک را تشویق می‌کنند که «دیگر بزرگ شده است» و نباید خودش را خیس کند، اما چنین تأکیدی چندان تأثیر ندارد. او زمانی قادر است شب‌ها خودش را خیس نکند که به اندازه کافی رشد کرده و بدنش به آمادگی لازم رسیده باشد. تحت فشار قرار دادن او برای اینکه مثل بزرگ‌ترها رفتار کند کمکی نخواهد کرد، و شرم‌منده کردن او یا سعی در ایجاد احساس گناه برای خیس کردن خودش نیز هرگز کار درستی نیست.

حتی اگر کودکی برای هفته‌ها یا روزها خودش را خیس نکرده باشد ممکن است اتفاقی بیفتد که او بی‌اختیار خودش را خیس کند. اگر کودک تان تختش را خیس می‌کند یادتان باشد که او عمداً و برای ناراحت کردن شما چنین کاری را نکرده است. شاید او هنوز آمادگی کامل ندارد از پوشک گرفته شود یا شاید آن قدر خوابش عمیق است که نمی‌تواند بیدار شود و به توالی برود. حتی ممکن است به خاطر نقل مکان به خانه جدید، اضافه شدن یک نوزاد جدید به اعضای خانواده، یا رفتن به مدرسه مضطرب است.

کودک تان چه به طور اتفاقی خودش را خیس کرده باشد یا چه به این دلیل خودش را خیس کند که آمادگی کافی برای از پوشک گرفته شدن ندارد، احتمالاً باز هم احساس بی‌قراری و ناراحتی می‌کند. شاید احساس کنید که او به اندازه کافی پوشک پوشیده است یا نمی‌خواهید دائم تشک‌ها را بشوید و عوض کنید. این احساسات قابل درک هستند، اما اگر در نظر بگیرید که او همین که توانایی لازم را پیدا کند دیگر خودش را خیس نخواهد کرد، می‌توانید انتظارات خود را تعدیل کنید و به آرامش برسید.



تغذیه

-
- آیا باید از روی برنامه به کودکم غذا بدهم یا هر زمان که گرسنه می‌شود؟ ۶۱
- چه وقت باید کودک را از شیر بگیرم؟ ۶۳
- کودکم هر چیزی را در دهانش می‌گذارد؛ چه باید بکنم؟ ۶۶
- آیا بچه‌های دیگر هم غذایشان را از روی صندلی مخصوص غذاخوردن به پایین پرت می‌کنند؟ ۶۸
- کودکم چه زمانی باید از قاشق و چنگال استفاده کند؟ ۶۹
- آیا کودکم باید غذاهای جدید را یک بار امتحان کند؟ ۷۱

آیا باید از روی برنامه به کودکم غذا بدهم یا هر زمان که گرسنه می‌شود؟

کودکان نوپا نمی‌توانند نیازهایشان را کنترل کنند یا آنها را به تعویق بیندازند. اگر آنها گرسنه‌اند یا به آرام کردن نیاز دارند، می‌خواهند بلافاصله این نیاز برآورده شود. وقتی والدین به گریه‌های نوزاد خود واکنش نشان می‌دهند، او را تغذیه و آرام می‌کنند، کودک به دنیای اطراف خود اعتماد می‌کند و درمی‌یابد که تواناییهایش برای اثرگذاری بر دنیای اطرافش اندک است. اگر گریه‌های او که ناشی از نیاز او به غذاست نادیده گرفته شود، راهی برای آرام کردن خود ندارد.

تغذیه نوزاد که بلافاصله پس از شروع به ناآرامی او صورت می‌گیرد، روشی است که والدین می‌توانند نیازهای کودکشان را رفع نمایند. خانواده‌هایی که کودکانشان براساس نیازشان تغذیه می‌شوند معمولاً آرام‌تر و خوشنودتر از خانواده‌هایی هستند که کودکانشان از روی برنامه تغذیه می‌شود. دلیل این امر آن است که نوزادی که براساس نیازش تغذیه شده کمتر از روی گرسنگی و ناراحتی گریه می‌کند و والدینش وقت کمتری برای آرام کردن آشفتگی‌های او صرف می‌کنند زیرا او باید صبر کند تا بر طبق برنامه، زمان تغذیه‌اش فرا برسد. همچنین ممکن است کودکی که براساس نیازش سیر شده راحت‌تر به خواب برود زیرا وقتی خسته است می‌توان او را با در آغوش گرفتن یا یک شیشه شیر آرام کرد. هیچ راهی برای تغذیه اضافی کودکی که براساس نیازش تغذیه می‌شود وجود ندارد؛ یک نوزاد بیش از آنچه که می‌خواهد یا نیاز دارد، شیر نمی‌خورد.

والدینی که از روی برنامه کودک خود را سیر کنند بیشتر وقت خود را برای آرام کردن کودک گریان می‌گذارند. ممکن است کودک شیر بخواند، اما والدینش فکر کنند هنوز برای شیر دادن به او خیلی زود است، و کودک باید سه یا چهار ساعت دیگر صبر کند زیرا «همین الآن شیر خورده است». هر چند بعضی از کودکان می‌توانند فاصله چهار ساعته بین

دو وعده غذا را تحمل کنند، اما حقیقت این است که بعضی از کودکان به دفعات بیشتری به تغذیه نیاز دارند.

اگر کودکی که از روی برنامه تغذیه می شود قبل از فرارسیدن زمان غذایش گرسنه شود، والدینش سعی می کنند او را آرام کنند؛ و اگر نتوانند او را آرام کنند به احتمال زیاد او را به حال پریشان و گریان رها می کنند. اغلب شنیدن صدای گریه کودک برای والدین سخت است و در صورت تداوم شرایطی را به وجود می آورد که احتمالاً در مقایسه با تغذیه خارج از برنامه و اضافه کودکی که براساس نیازش شیر می خورد، وقت و انرژی بیشتری می برد.

والدین جوان اغلب تصمیم می گیرند کودکان را براساس یک برنامه مشخص تغذیه کنند زیرا دوستانشان، اقوامشان و پزشک متخصص اطفال چنین توصیه ای به آنها کرده است. با وجود چنین توصیه ای، برای آنها مشکل است به غریزه خود اعتماد و کودک را براساس نیازش تغذیه کنند. همچنین فکر می کنند تغذیه کودک براساس نیازش به معنای تسلیم شدن در برابر کودک است و دیگر کنترلی بر او نخواهند داشت. اما باید دانست که نوزاد ناتوان است و نیاز دارد احساس کند تا حدی بر اطراف خود کنترل دارد و این توانایی اندک را دارد که اطرافیانش را وادار کند تا در مقابل نیازهایش واکنش نشان دهند. زمانی که نیازهای او برآورده می شود، یاد می گیرد که می تواند به والدینش برای مراقبت از او اعتماد کند.

اینکه تصمیم بگیرید کودک را براساس نیازش تغذیه کنید و یا از روی برنامه، اغلب تحت تأثیر روشی است که کودک تغذیه می شود - یعنی شیرخوردن از سینه مادر یا شیر خوردن با شیشه. اگرچه هر روشی را می توان با برنامه یا نیاز تغذیه کودک انطباق داد، اما احتمال بیشتری دارد کودکی که از سینه مادرش شیر می خورد عادت کند براساس نیازش شیر بخورد که شاید فقط به دلیل راحت بودن نوع تغذیه

است. یک مادر می‌تواند به راحتی در هر زمانی که لازم بود از سینه‌اش به کودک شیر دهد، در حالی که والدین کودکی که با شیشه تغذیه می‌کند باید ابتدا شیر را برای کودک آماده کنند و گرمای آن را به حد تعادل برسانند.

احتمال بیشتری دارد نوزادی که با شیشه شیر می‌خورد بر اساس برنامه تغذیه شود زیرا والدینش می‌توانند به راحتی ببینند که چقدر شیر نوشیده است، و به این ترتیب می‌توانند تصمیم بگیرند چه زمانی او به اندازه کافی شیر خورده است. از سوی دیگر، والدین کودکی که از سینه شیر می‌خورد، نمی‌دانند کودکشان چقدر شیر خورده است. وقتی او بلافاصله بعد از تغذیه قبلی گریه می‌کند، احتمالاً مادرش دوباره سینه‌اش را در اختیار او می‌گذارد زیرا ممکن است کودک در آخرین وعده تغذیه به اندازه کافی شیر نخورده باشد.

کودکتان به هر روشی که تغذیه شود می‌توانید مادر موفق باشید، اما استفاده از هر روش، اگر بر اساس نیاز کودک باشد، می‌تواند باعث رضایت بیشتر کودکتان شود. اگر احساس می‌کنید که باید از برنامه‌ای پیروی کنید، باید آن قدر انعطاف‌پذیر باشید که وقتی کودک باز هم به تغذیه نیاز دارد به او شیر بدهید. گریه کودک حتی بین دو وعده غذایی طبق برنامه احتمالاً از گرسنگی یا خستگی است؛ در این صورت لازم است بعد از تغذیه او را آرام کنید تا به خواب برود. در چنین مواقعی نباید به زمان توجه داشته باشید. از غرایز خود پیروی و نیازهای کودکتان را رفع کنید.

چه وقت باید کودک را از شیر بگیرم؟

تسلیم شدن در برابر خواسته‌های کودک کم سن برای والدین سخت است به خصوص وقتی این موضوع مربوط به از شیر گرفتن او می‌شود. کودک تا زمانی که نیاز دارد از سینه مادر یا از شیشه شیر می‌خورد؛ اما اغلب

والدین به این اطمینان ندارند که کودک خودش از نیازش دست می‌کشد. در عوض، آنها سعی می‌کنند هر چه زودتر شیشه، سینه یا پستانک را از او بگیرند بدون اینکه کودک آمادهٔ این کار باشد.

از شیر گرفتن کودک فشار زیادی بر والدین می‌آورد. این فشار می‌تواند در یک سالگی شدیدتر باشد و همزمان با رشد او افزایش پیدا کند. دوستان و اقوام می‌پرسند: «چرا او با شیشه شیر می‌خورد؟ هنوز نمی‌تواند با لیوان شیر بخورد؟» امکان دارد متخصص اطفال بگوید: «او دیگر باید از شیر گرفته شود». مادری بلافاصله بعد از شنیدن این توصیهٔ پزشک با بی میلی کودک بیست ماههٔ خود را که هنوز از شیر خوردن با شیشه لذت می‌برد از شیر گرفت. حتی رهگذران هم ممکن است بگویند: «او دیگر خیلی بزرگ شده و نباید با شیشه شیر بخورد». اظهارنظرهای منفی مثل «این چه کار بدی است که می‌کنی؟ چرا هنوز هم شیر مادرت را می‌خوری؟» یا «چرا این شیشه را ازش نمی‌گیری» فقط به کودک مربوط نمی‌شود، بلکه در واقع به طور مستقیم متوجه والدین می‌شوند.

والدین به خصوص زمانی که مورد قضاوت والدین دیگر قرار می‌گیرند احساس دستپاچگی و خجالت می‌کنند. اگر والدین یک کودک دو سال و نیمه می‌بینند کودکشان تنها بچه در زمین بازی است که هنوز با شیشه شیر می‌خورد از خود می‌پرسند والدین دیگر در این مورد چه فکری می‌کنند. آنها در مورد روش خودشان شک می‌کنند و از خود می‌پرسند چه کار اشتباهی انجام داده‌اند یا چه اشکالی در مورد کودکشان وجود دارد «آیا من او را زیاد از حد لوس کرده‌ام؟ آیا باید در برابر خواستهٔ او تسلیم شوم؟» این والدین اگر می‌دانستند بسیاری از کودکان در سنین پایین آمادگی از شیر گرفته شدن را ندارند احساس بهتری پیدا می‌کردند. اگر والدین به این موضوع بیندیشند دیگر وقتی می‌خواهند در مکانهای عمومی به کودک خود شیر دهند لازم نیست حواس کودک خود را به

چیزی دیگری پرت کنند و به او بگویند که او مجبور است قبل از شیرخوردن کمی صبر کند.

اگر شیشه، سینه یا پستانک را زودتر از زمان مناسب از کودک بگیریم، احتمالاً او برای ارضای نیازهای مکیدن به راههای دیگری متوسل می‌گردد. کودک ممکن است عصبی شود یا شروع به مکیدن چیز دیگری مثل پتوی خود کند. مادری که براساس توصیه پزشک اطفال شیشه شیر کودک پانزده ماهه‌اش را از او گرفته بود، گفت: «به نظر می‌رسد که پسر من خوب است و مشکلی با این موضوع ندارد اما حالا انگشتش را می‌مکد». ممکن است در بعضی از کودکانی که از سینه شیر می‌خورند و در دوازده تا هجده ماهگی از شیر گرفته می‌شوند، نیاز به مکیدن قوی باشد. اگر به کودکی که آمادگی این کار را ندارد لیوان مخصوص تمرین از شیر گرفتن داده شود، احتمال دارد که سر لیوان را بمکد.

بسیاری از کودکانی که بارها و به طرز صحیحی با لیوان شیر می‌نوشند هنوز هم تمایل دارند که از سینه مادرشان یا شیشه شیر بخورند (معمولاً در سن قبل از دوسالگی). کودک ممکن است بین سن دو و سه سالگی زمانی به مک زدن نیاز پیدا کند که خسته است، احساس اضطراب دارد یا احساساتش آزرده شده است، اوقاتش را با یک مراقب می‌گذرانند، یا فقط با داشتن پتو یا حیوان عروسکی پشمالوی خود احساس آرامش می‌کند. همچنین ممکن است او هر وقت که کودک دیگری را با شیشه‌اش ببیند شیشه شیر خود را بخواهد. در جریان برخی تغییرات، مثل جابه‌جایی به یک منزل جدید یا به دنیا آمدن یک نوزاد جدید، ممکن است نیازهای مربوط به مکیدن در کودک شدیدتر شود.

اگر زمانی که کودک هوس می‌کند، اجازه شیرخوردن از سینه مادر یا خوردن شیر با شیشه یا استفاده از پستانکش به او داده شود، نیازش به تدریج از بین خواهد رفت و شیرخوردن را چه به خواسته خودش چه با کمک شما ترک می‌کند. اغلب، این مورد با رسیدن کودک به هجده ماهگی

تا دوسال ونیم اتفاق می افتد، اگرچه ممکن است بسیاری از کودکان بزرگتر هم هنوز قبل از خواب با یک شیشه شیر آرامش خود را به دست آورند.

اگر والدین احساس می کنند باید هر چه زودتر کودک را از شیر بگیرند این کار را باید با احتیاط بسیار زیاد انجام دهند. آنها باید مطمئن شوند که از شیر گرفتن کودک تداخلی با مرحله دیگری از رشد کودک مثل یادگیری توالت رفتن و رفتن به مهدکودک یا کودکستان ندارد، یا همزمان با به دنیا آمدن یک نوزاد جدید نباشد. این فرآیند باید آهسته و طی چند هفته انجام شود نه اینکه کودک چیزی را که برایش مهم است به طور ناگهانی از دست بدهد.

ممکن است وقتی کودکتان دارد شیشه شیر یا شیرخوردن از سینه را ترک می کند، احساسات چندانگانه ای داشته باشید. اگر خودتان به کودک شیر می دادید، ممکن است این احساس خوب به شما دست دهد که دوباره «بدنتان متعلق به خودتان شده است» یا شاید خوشحال باشید که از شر شیشه های شیر خلاص شده اید. اما همچنین ممکن است از اینکه احساس گرم و صمیمانه ای را که با در آغوش گرفتن کودک و شیر دادنش یا تماشای او را که با لذت هر چه تمام تر درازکشیده بود و با شیشه شیر می خورد از دست داده اید، غمگین شوید. همچنین امکان دارد دلتان برای وقت آزادی تنگ شود که به آرامی درازکشیده بود و شیر می خورد. احساسات شما از هر نوعی که باشد - بی قراری یا تردید - با گذشت زمان کودکتان شیرخوردن را کنار می گذارد. اگر بتوانید صبر کنید تا او خودش شیرخوردن را ترک کند این فرآیند ساده تر و طبیعی تر طی خواهد شد.

کودکم هر چیزی را در دهانش می گذارد؛ چه باید بکنم؟

در طول دوران نوزادی، دهان کودک اصلی ترین قسمت ایجاد لذت و

رضایت اوست. او از مکیدن سینهٔ مادر یا شیشه و نوشیدن شیر گرم یا مکیدن انگشت‌ها یا شست خود لذت می‌برد. تقریباً با رسیدن به شش ماهگی، او وارد مرحلهٔ دندان درآوردن می‌شود و علاوه بر خوشی و آرامشی که با مکیدن و از راه دهان به آن دست پیدا می‌کند، از گاز زدن به اشیای اطراف خود هم لذت می‌برد. البته کودکان فقط برای لذت و آرامش هرچیزی را در دهان خود نمی‌گذارند - بلکه آنها از دهان خود برای کشف کردن نیز استفاده می‌کنند. آنها با چشیدن اشیاء، چیزهای مربوط به آنها را یاد می‌گیرند، حالت آنها را احساس و آنها را آزمایش می‌کنند. تا رسیدن به سن دوسالگی کودک هر چیزی را که با آن بازی می‌کند، در دهانش می‌گذارد. او هر چیزی را از روی زمین برمی‌دارد و در دهانش می‌گذارد، حتی بندی را هم که او را روی صندلی کالسکه می‌بندد، می‌جود، و حتی سعی می‌کند دستهٔ کلیدهای پدر و مادرش را هم در دهان بگذارد.

برای کودک در این مرحله مفهوم خطرناک یا بی‌خطر معنا ندارد. والدین باید به دقت از او مراقبت کنند. اگر کودکان در مرحلهٔ شناخت دهانی است، شما باید کرک و موهایی که روی زمین می‌ریزد، خرده‌های نان و اسباب‌بازیهای کوچک را مرتباً از روی زمین جمع کنید تا او آنها را به طور اتفاقی در دهان نگذارد تا در گلویش گیر کند. همچنین باید مطمئن شوید اشیایی که او در دهانش می‌کند تمیز هستند.

شاید از نظر شما این مرحله از رشد طولانی و خسته‌کننده به نظر برسد، اما اگر حتی اشیای بی‌خطر را هم از دهان کودکان بیرون بکشید یا به او بگویید که «فقط باید غذا را در دهانش بگذارد»، او را از لذت بردن و استفاده از فرصت کشف کردن محروم کرده‌اید. در عوض سعی کنید این حقیقت را بپذیرید که او به این دلیل هر چیزی را در دهانش می‌گذارد که برای کودک دهان تنها وسیله‌ای است که می‌تواند محیط اطراف خود را بشناسد.

آیا بچه‌های دیگر هم غذایشان را از روی صندلی مخصوص غذا خوردن به پایین پرت می‌کنند؟

کودکان خردسال، به خصوص در سنین ده تا هجده ماهگی، دوست دارند هنگام غذا خوردن همه‌جا را کثیف کنند و به هم بریزند. به محض اینکه روی صندلی مخصوص غذا خوردن می‌نشینند، غذا را روی لبه آن له می‌کنند، آن را به اطراف می‌پاشند، و تکه‌هایی از غذا یا همه آن را روی زمین پرت می‌کنند.

والدین می‌پرسند چرا کودکان چنین می‌کند. آیا با این کار می‌خواهند آنها را عذاب دهند، با آنها مخالفت کنند یا آنها را به بازی می‌گیرند؟ معمولاً این کار کودک به دلیل هیچ یک از اینها نیست. شاید او غذایش را فقط به این دلیل روی زمین می‌ریزد که سیر شده و دیگر بیش از این به غذا میل ندارد، یا شاید اصلاً غذا را دوست ندارد. همچنین امکان دارد فقط خسته باشد و بخواهد از روی صندلی مخصوص غذا پایین بیاید. اغلب، یک کودک به این دلیل آشفتگی ایجاد می‌کند که در حال بازی کردن با غذایش است، در حال آزمایش کردن شکل غذاست و به همین دلیل آن را همه جا پخش می‌کند که ببیند چه اتفاقی می‌افتد و غذا چه شکلی به خود می‌گیرد. یک کودک خردسال نه تنها فقط به دلیل مزه غذایش به آن علاقه دارد بلکه به رنگ و شکل و حالت غذا هم توجه دارد، و برایش اهمیتی ندارد که برای انجام اکتشافات خود آن را به هم بزند و همه‌جا بریزد.

وقتی کودکی به طور منظم تکه‌هایی از غذایش را روی زمین می‌ریزد، شاید آزمایش می‌کند که چه قدرتی روی اجسام اعمال می‌کند و چقدر توانایی ایجاد اتفاقات را دارد. کودکان این مرحله را تکرار می‌کنند زیرا به نظر می‌رسد نیازی درونی و شدید دارند که یک کار را بارها و بارها انجام دهند. کودکی که غذایش را روی زمین می‌ریزد، از این لذت می‌برد که می‌تواند هر تکه را در دست نگه دارد، تصمیم بگیرد که آن را پرتاب و افتادن آن را تماشا کند.

مرحله‌ای که در آن کودکان دوست دارد هر چیزی را پرت کند (اسباب‌بازی، غذا) ممکن است ناراحت‌کننده باشد. در این مرحله از رشد در مورد پرت نکردن وسایل به حرفتان گوش نمی‌کند زیرا کودک خردسال و خودمحور شما نمی‌تواند همزمان خواسته‌های شما و خودش را برآورده سازد. او در نهایت فقط خواسته‌های خود را در نظر می‌گیرد و حتی زمانی که شما از او می‌خواهید غذا را روی زمین نریزد باز هم این کار را می‌کند. اگر این کار او را بدون غرض یا حتی از روی بازیگوشی بدانید و نه اینکه او می‌خواهد شما را ناراحت کند، برخورد بهتری با او خواهید داشت و راحت‌تر با او کنار می‌آیید.

برای اینکه بتوانید به هم ریختگیهای او را راحت‌تر تمیز کنید، می‌توانید زیر صندلی غذایش روزنامه یا تکه‌ای نایلون پهن کنید تا مجبور نباشید زمین را تمیز کنید یا غذای کمتری در ظرفش بریزید. به این ترتیب او غذای کمتری برای آزمایش در دست دارد و شما هم لازم نیست نظافت کنید.

کودکم چه زمانی باید از قاشق و چنگال استفاده کند؟

کودک به محض اینکه بتواند در صندلی مخصوص غذا بنشیند، سعی می‌کند خودش غذا بخورد. ابتدا او برای برداشتن غذا از دستش استفاده می‌کند، غذا را روی موهایش می‌مالد، روی لباسش می‌ریزد و روی زمین پرت می‌کند. بعد کمی منظم‌تر می‌شود و غذا خوردن با قاشق و چنگال را شروع می‌کند، اگرچه هنوز هم از دستش استفاده می‌کند.

بعضی از والدین آن‌قدر از کثیف‌کاری کودکان موقع غذا خوردن ناراحت می‌شوند که نمی‌گذارند او خودش غذا بخورد. آنها فکر می‌کنند اگر خودشان به کودک غذا بدهند، کار سریع‌تر و تمیزتر انجام می‌گیرد، و شاید هم حق با آنها باشد. اما والدین باید ملاحظات دیگری را در نظر

بگیرند. وقتی به کودک اجازه داده نشود به غذایش دست بزند یا خودش غذا بخورد آن قدر آشفته می شود که ممکن است دست والدینش را پس بزند و یا حتی از غذا خوردن خودداری کند. همه کودکان در مواردی میل دارند خودشان غذا بخورند، و معمولاً زمانی که والدین اجازه امتحان کردن این کار را به آنها می دهند، سر میز غذا با والدینشان بیشتر همکاری می کنند.

وقتی کودکان آمادگی دارد خودش غذا بخورد، می توانید برای به حداقل رساندن به هم ریختگی فقط مقدار کمی غذا در ظرفش بگذارید (اگرچه بعضی از والدین صبور اجازه می دهند کودکان یک ظرف پر از غذا را هم پرت کنند). شاید در فرزند ده تا چهارده ماهه تان نشانه هایی حاکی از آمادگی استفاده از قاشق و چنگال را ببینید. شاید او قاشقی را که از آن استفاده می کنید از شما بگیرد یا هنگامی که غذایتان را می خورید یا به او غذا می دهید کارهایتان را تقلید کند.

قاشق اولین وسیله ای است که برای غذا خوردن به او می دهید زیرا استفاده از آن نسبت به چنگال بی خطرتر است. وقتی با قاشق به او غذا می دهید بگذارید قاشق خودش را هم در ظرف غذایش بزند. ممکن است وقتی کودک به هجده ماهگی می رسد بتواند از یک چنگال کوچک استفاده کند، اما باز هم باید مراقبش باشید که به خودش آسیب نرساند.

اگر او به راحتی قاشق را در دست می گیرد و می تواند با استفاده از آن مقداری غذا در دهانش بگذارد، اهمیت ندهید که قاشق را چگونه در دستش می گیرد. اگر نمی تواند قاشق را راحت در دستش بگیرد، می توانید نحوه نگاه داشتن صحیح قاشق یا چنگال را به او نشان دهید، اما اگر از به کار بردن روشی که به او نشان می دهید خودداری کرد با او درگیر نشوید. در نهایت با تقلید کردن از شما این کار را یاد خواهد گرفت.

اگر به اندازه کافی بزرگ شده اما باز هم نمی‌خواهد از قاشق و چنگال استفاده کند و ترجیح می‌دهد با دست غذا بخورد، بهتر است این شرایط را بپذیرید. شاید او با این روش بهتر غذایش را می‌خورد یا ترجیح می‌دهد از نزدیک غذایش را لمس کند. از آنجا که غذا خوردن باید تجربه‌ای آرام و لذت‌بخش باشد، عاقلانه نیست فرزندتان را به استفاده از قاشق و چنگال مجبور کنید. فقط این وسایل را در دسترس او بگذارید تا وقتی خواست از آنها استفاده کند. همین که او دوساله یا دو سال و نیمه شود، در بیشتر مواقع از قاشق و چنگال استفاده خواهد کرد.

آیا کودکم باید غذاهای جدید را یک‌بار امتحان کند؟

والدین سعی می‌کنند زمان غذا خوردن خوشایند، لذت‌بخش و خوب باشد و دوست دارند کودکشان انواع غذاها را بخورد. اما اغلب روشهایی که آنها برای خوراندن غذاهای جدید به کودک در پیش می‌گیرند محکوم به شکست است.

ممکن است والدین غذای جدیدی جلوی کودک بگذارند و بگویند «فقط کمی از آن را مزه (امتحان) کن». البته آنها امیدوارند او از غذا خوشش بیاید و به همین دلیل مقدار بیشتری از آن را بخواهد. همچنین امیدوارند کودک بعد از یک‌بار امتحان کردن غذا، دوست داشته باشد مزه‌های جدید را امتحان کند. با وجود این، اغلب اتفاق می‌افتد که او از چشیدن غذا خودداری می‌کند و درگیری شدید به وجود می‌آید.

گاهی والدین سعی می‌کنند با تهدید یا انواع تشویق کودک را به غذا خوردن وادارند و می‌گویند: «تا این غذا را نخوری از دِسر خبری نیست». استفاده از دِسر به عنوان یک مشوّق سبب می‌شود توجه کودک بیش از حد به خوردن مواد شیرین جلب شود و اغلب باعث می‌شود کودک به عنوان یک پاداش در انتظار خوردن دسر باشد. همچنین والدین می‌گویند: «البته این غذا برایت خوب است»، «اگر این غذا را بخوری

بزرگ و قوی می شوی» و «بعضی از بچه‌های فقیر هیچ غذایی برای خوردن ندارند». اما بچه‌ها این گفته‌های بی‌پایه را نادیده می‌گیرند. هیچ قدرتی بلافاصله از خوردن غذا به وجود نمی‌آید و خوردن یک وعده غذا هم کمکی به بچه‌ای که غذایی برای خوردن ندارد نمی‌کند.

اگرچه ممکن است والدین بتوانند کودکشان را وادار به خوردن بعضی از غذاهای جدید کنند، ولی شاید این کار عواقب منفی را در پی داشته باشد. اول اینکه، او به ندرت مقدار بیشتری از غذایی را می‌خواهد که اساساً از خوردن آن امتناع کرده است و شاید هم هرگز نخواهد؛ و اگر اعضای خانواده در یک مکان عمومی در حال خوردن غذایی باشند که او دوست ندارد، خودداری او در خوردن بیش از یک قاشق از آن غذا می‌تواند باعث ناراحتی اطرافیان شود. کودک خردسالی که مجبور شده بود در یک مهمانی دوستانه یک کیک سیب را امتحان کند با صدای بلند فریاد زد: «من از این دِسر متنفرم!» وقتی کودکی تصمیم می‌گیرد چیزی را که به او تعارف شده امتحان نکند، به ندرت تصمیمش را عوض می‌کند. تأثیر منفی دیگری که در مجبور کردن کودکان به چشیدن غذا وجود دارد، خطر ایجاد یک الگوی تنفر مادام‌العمر نسبت به آن خوراکی است. بسیاری از بزرگسالان همچنان از خوردن غذایی که به یاد می‌آورند در کودکی مجبور به خوردن آن شده‌اند، امتناع می‌کنند.

اساساً، درگیری بر سر غذا آن قدرها که به نشان دادن قدرت مربوط می‌شود به خوردن ارتباط ندارد. والدین سعی می‌کنند کودکان را وادار به خوردن یک خوراکی کنند، در حالی که کودکان سعی می‌کنند در برابر این فشار مقاومت کنند. وقتی آنها نمی‌توانند بگویند: «آن را نمی‌خواهم» احساس ضعف می‌کنند؛ و وقتی مجبور می‌شوند یک تکه از چیزی را که نمی‌خواهند، امتحان کنند، فقط به این علت است که احساس می‌کنند چاره دیگری ندارند، یا می‌خواهند والدینشان را راضی کنند یا دسر می‌خواهند.

معمولاً کودکی که در برابر خوردن غذا مقاومت می‌کند کارش از روی لجبازی نیست. شاید نمی‌تواند طعم چیزی را که دوست ندارد تحمل کند. اغلب، او بر اساس ظاهر غذا و مواد تصمیم می‌گیرد که چیزی را دوست داشته یا نداشته باشد. بنابراین، شاید او متوجه شود که در همان نگاه اول نمی‌خواهد خوردنی تازه‌ای را امتحان کند. ممکن است او غذایی را نخورد زیرا می‌ترسد به محض آنکه یک تکه از آن را امتحان کند مجبور شود مقدار بیشتر و بیشتری از آن غذا را بچشد.

با وجود این، به رغم همه تأثیرات و عواطف منفی درگیر در مجبور کردن کودک به چشیدن یک غذا، والدین به یک دلیل مثبت درگیریهایی غذاخوردن را به جان می‌خرند: آنها می‌خواهند کودکشان با رغبت تمام غذاهای مقوی را بخورد. روشهایی برای انجام این کار بدون توسل به درگیری وجود دارد: می‌توانید با پزشک متخصص اطفال یا یک کارشناس تغذیه درباره جایگزینهای یک رژیم غذایی سالم مشورت کنید و از کتابهایی که در این زمینه روشها و دستورات غذایی متنوعی ارائه می‌دهند، استفاده کنید؛ سعی کنید میان وعده‌های غذایی سالمی تهیه کنید که کودکان معمولاً از خوردن آنها لذت می‌برند؛ می‌توانید در خانه خودتان انواع آبمیوه را در قالب بریزید و به شکل بستنی درآورید و به عنوان میان وعده به کودک بدهید، و همین‌طور از هویج، کشمش، انواع مغزها یا میوه‌های تازه استفاده کنید و آنها را به شکلهای متنوعی برای کودکان سرو کنید تا بتوانید او را با انواع عاداتهای غذایی سالمی که می‌خواهید سازگار کنید.

غذای سالمی برای او تهیه کنید و او را آزاد بگذارید تا آنچه که می‌خواهد بخورد. متوجه خواهید شد وقتی هیچ اجبار یا مشاجره‌ای در میان نباشد، غذاخوردن برایش راحت‌تر است و او برای امتحان غذاهای جدید اشتیاق نشان می‌دهد. همچنان که کودکان بزرگ‌تر می‌شود ذائقه او تغییر می‌کند و انواع و مقدار متفاوتی از غذاها را امتحان خواهد کرد. برای

اینکه غذا خوردن لذت بخش و سالم باشد، بهترین روش آن است که غذاهای متنوع و سالمی را برای کودک تهیه کنید بدون اینکه او را برای خوردن آنها تحت فشار قرار دهید.

- ۷۶ برای کودک خوب است که گاهی در پارک کودک بازی کند؟
- ۷۸ چرا وقتی دارم پوشک کودکم را عوض می‌کنم ناآرامی می‌کند؟
- ۷۸ چگونه می‌توانم به سینه‌خیز رفتن کودکم کمک کنم؟
- ۸۰ چه زمانی کودکم شروع به راه رفتن می‌کند؟
- چشم‌انداز فرزندم از ارتقاعی که به اطرافش نگاه می‌کند از چه جهاتی متفاوت است؟ ۸۳
- ۸۴ چگونه می‌توانم از صدمه دیدن کودکم جلوگیری کنم؟
- ۸۷ کودکم از هر وسیله‌ای بالا می‌رود، چه کنم؟
- تا چه حد باید به امنیت وسایل خانه برای کودکم اهمیت بدهم؟ ۸۹
- در فروشگاه کودکم می‌خواهد به همه چیز دست بزند، چه کار می‌توانم بکنم؟ ۹۳
- «خودم می‌خواهم این کار را انجام دهم!» این مرحله چه مدتی طول می‌کشد؟ ۹۴
- دخترم می‌خواهد خودش لباس بپوشد، چگونه به او کمک کنم؟ ۹۷
- کودکم چه زمانی آمادگی استفاده از توالت را پیدا می‌کند؟ ۱۰۰

برای کودکانم خوب است که گاهی در پارک کودک^۱ بازی کنند؟

بر طبق نظر کارشناسان، یک پارک کودک ایمن در واقع هم کمکی است برای والدین و هم مکان امنی برای بازی کودک. مشکل این است که بیشتر کودکان مدت زمانی کمتر از آنچه والدینشان دوست دارند در این پارکها می مانند، یا اینکه اصلاً نمی خواهند در پارک کودک بازی کنند. بیشتر کودکان دوست ندارند مدت زمان زیادی را در یک فضای محدود بمانند. آنها می خواهند محیط پیرامون خود را کشف و در اطراف خود حرکت کنند، و می خواهند کنار والدینشان هم باشند. اگرچه خلق و خوی و سطح فعالیت های کودکان با یکدیگر متفاوت است، اما نیازهای کودکان خردسال آن قدر جدی است که با سیر کردن در یک پارک کودک برآورده نمی شوند. بعضی از کودکان ممکن است مدت بیست دقیقه ای را به آرامی در پارک کودک بازی کنند، اما عده ای دیگر فقط چند دقیقه آنجا را تحمل می کنند. سپس کودکان می خواهند از پارک بیرون بیایند و دوباره به کشف محیط اطراف خود بپردازند یا در آغوش گرفته شوند. مادر یک کودک نه ماهه تصمیم گرفته بود کودکش هر روز مدت زمان مشخصی را در پارک کودک بگذراند، اما فرزندش در پارک کودک ناراحت بود و با قرار گرفتن در آن بی قراری و کج خلقی می کرد. بعد از چند هفته، مادر دیگر فرزندش را در پارک کودک نگذاشت و دریافت که او خوشحال تر و آرام تر است. در اکثر موارد نیازهای کودکان با نیازهای والدین هماهنگی ندارد.

وقتی والدین یک پارک کودک می خرند، معمولاً فکر می کنند کودکان با رضایت خاطر برای مدت زمان طولانی در آن بازی می کند. آنها در انتظارند روزهایی که هوا خوب است پارک کودک را در فضای باز بگذارند و آن را با خود به کنار آب ببرند، چتری روی سر بچه باز کنند و

۱. محفظه ای توری برای بازی نوزاد یا کودک نوپا

بگذارند که بچه در آنجا بازی کند. آنها وقتی می فهمند کودک نمی خواهد در پارک بماند رؤیاهایشان بر باد می رود و اغلب احساس ناراحتی و عصبانیت می کنند، و از این تعجب می کنند که با اینکه همه اسباب بازیهای کودک در آن است اما حاضر نیست آنجا بماند.

اگر می خواهید کودکان را تشویق کنید که مدتی را در پارک کودک بماند، سعی کنید آن را نزدیک خود قرار دهید تا بتواند شما را ببیند و شما بتوانید با او حرف بزنید یا دالی موشه بازی کنید. به او چیزی برای بازی کردن بدهید، مثل یک تلفن اسباب بازی، کاسه کوچک، یا ظرفی که شبیه به آن وسیله ای است که شما دارید از آن استفاده می کنید. سپس او می تواند با تقلید از شما خودش را مشغول کند. همچنین می توانید مرتباً اسباب بازی داخل پارک کودک را عوض کنید طوری که او اسباب بازیهای مختلفی برای بازی کردن داشته باشد. اما دقت کنید که پارک کودک را با اسباب بازی پر نکنید.

اگر دیدید کودکان ناراحت است، او را از پارک بیرون بیاورید و بگذارید همان اطراف سرگرم شود. یک پارک کودک نباید اصلی ترین محل برای بازی کودک باشد. او باید در فضای امنی باشد که بتواند در آنجا آزادانه حرکت کند. بعضی از اسباب بازیها را بردارید و در اتاق بگذارید، یعنی در جایی که خودتان هستید به نحوی که او بتواند نزدیک شما بازی کند. و اگر می خواهد در آغوشش بگیرد، سعی کنید از آغوشی کودک استفاده کنید تا هم بتوانید او را نزدیک خود نگه دارید و هم کارتان را انجام دهید.

پارک کودک جای امنی است که می توانید برای مدتی کوتاه فرزندتان را در آن بگذارید، اما کودک هرگز مثل شما دوست ندارد بیشتر اوقاتش را آنجا بگذراند. اگر انتظارات شما واقعی باشند، وقتی به شما می فهماند که می خواهد از پارک بیرون بیاید، احتمالاً خیلی ناراحت نخواهد شد.

چرا وقتی داریم پوشک کودک را عوض می‌کنیم نا آرامی می‌کند؟

پدری در حالی که سرش را تکان می‌داد از اتاق پسرش بیرون آمد و می‌گفت: «باورم نمی‌شود، او فقط ۹ کیلو است و من هنوز نمی‌توانم او را آرام نگه دارم تا پوشکش را عوض کنم». تعویض پوشک و لباس پوشاندن به کودک به مهارت و بردباری بی‌نهایت شگفت‌انگیزی نیاز دارد، حتی اگر این کار در مدت زمان کمی قابل انجام باشد. کودکان خردسال که معمولاً دائم در حال جنبیدن هستند، وقتی قرار است بی‌حرکت بمانند وول می‌خورند و مقاومت می‌کنند. آنها در مورد دنیای اطراف خود هیجان‌زده‌اند، علائق آنها دائماً در حال تغییر است و می‌خواهند حرکت کنند و پیرامون خود را کشف نمایند. از آنجا که برایشان سخت است از خواسته‌هایشان حتی لحظه‌ای بگذرند، دوست ندارند بی‌حرکت دراز بکشند.

گاهی سرگرم کردن کودک کار تعویض پوشک را ساده‌تر می‌کند. سعی کنید چند تا اسباب‌بازی یا وسایل مورد علاقه کودک را نزدیکش بگذارید و آنها را به دست کودک بدهید. شاید این کار در طول یک تعویض سریع، او را به خود مشغول کند. همچنین می‌توانید برایش آواز بخوانید یا صداهای سرگرم‌کننده برایش درآورید، اما بیشتر اوقات مجبور می‌شوید برای مدت کوتاهی او را سفت بگیرید تا بتوانید پوشک و لباسش را تعویض کنید. طبیعی است که وقتی او مقاومت می‌کند و دست و پا می‌زند، ناراحت شوید، اما فقط به یاد داشته باشید که او میل شدیدی به ارزیابی خود و کشف اطرافش دارد و به همین دلیل است که نمی‌خواهد کسی او را آرام نگه دارد.

چگونه می‌توانم به سینه‌خیز رفتن کودک کمک کنم؟

سینه‌خیز رفتن مرحله مهمی در فرآیند رشد است و والدین با لذت به حرکت افتادن کودک را تماشا می‌کنند. اگرچه بعضی از کودکان قبل از

شش ماهگی سینه خیز رفتن را شروع می کنند، بیشتر آنها بین شش و نه ماهگی سینه خیز می روند و بعضی از کودکان هم اصلاً سینه خیز نمی روند، بلکه بعد از نشستن وارد مرحله راه رفتن می شوند. رشد هر کودکی منحصر به خود اوست و هر کودک زمانی شروع به سینه خیز رفتن خواهد کرد که آمادگی داشته باشد. اما اگر کودکی با رسیدن به نه ماهگی هنوز این کار را شروع نکرده باشد بهتر است در مورد رشد حرکتی او با یک متخصص اطفال مشورت شود.

بعضی از والدین سؤال می کنند که آیا می توانند با قرار دادن اسباب بازیهای جالب دورتر از دسترس کودک، او را به سینه خیز رفتن تشویق کنند؟ شاید بشود این کار را کرد، اما اگر او قادر به حرکت نباشد، فقط او را آشفته می کند. واقعاً نیازی نیست که کودک را به سینه خیز رفتن تشویق کنید، زیرا کودکان تمایل ذاتی برای رسیدن به بسیاری از اشیای مختلف و کشف محیط اطرافشان دارند. کودکان به محض اینکه از لحاظ رشدی آماده باشند و توانایی کشیدن خود را پیدا کنند، شروع به سینه خیز رفتن می کنند.

وقتی کودکان شروع به حرکت می کنند، شاید ببینید که «روی شکمش می خزد» و خودش را روی زمین می کشاند. او به عقب یا جلو حرکت می کند در حالی که شکمش روی زمین است. سپس دست هایش را حرکت می دهد و خودش را به جلو می کشد. بعد روی چهار دست و پایش بلند می شود که البته کمی هم لرزش دارد. عاقبت، آهسته روی چهار دست و پایش حرکت می کند و حرکتش را هدایت می کند تا اینکه در این کار حرفه ای می شود و با مهارت هر چه تمام تر و به سرعت چهار دست و پا می رود.

حالا دیگر کودکان قادر است خودش را به بسیاری از وسایلی که بالقوه خطرناک است، برساند، و مجبور می شوید خانه تان را برای کودک امن کنید که اغلب کاری وقت گیر و آزار دهنده است. باید گلدان گیاهان،

اسباب‌بازیهای کوچک و لوازم شکستنی را دور از دسترس بگذارید، اما نباید کنجکاوای طبیعی کودکان را نسبت به لوازمی که می‌بیند، سرکوب کنید. تا زمانی که اشیای پرخطر دور از دسترس هستند، اجازه دهید به سوی پرده‌ها سینه‌خیز برود، پایهٔ میز را لمس کند یا خودش را به یک اسباب‌بازی برساند. به این ترتیب است که او دربارهٔ دنیای اطراف خود اطلاعاتی به دست می‌آورد. البته، در طول این مرحله لازم است همیشه زمین خانه از مو و گُرک تمیز باشد. همواره اشیای کوچک و خرده‌های نان را که او می‌تواند به دهان بگذارد از روی زمین جمع کنید.

به محض آنکه کودکان بتوانند از جای خود حرکت کند، طبیعتاً نسبت به پله‌ها نگران خواهید شد. بهترین راهی که می‌توانید از ایمن بودن آن مطمئن باشید، استفاده از نرده‌های کوچک در بالا و پایین پله‌هاست. اگر پله‌ها را فرش کرده‌اید، شاید بخواهید نرده را چند پله بالاتر نصب کنید تا فرزندان بتوانند در این مسافت کوتاه در کمال امنیت بالا و پایین بروند. با این وجود، اگر قسمت انتهایی پله‌ها فرش نیست بهتر است نرده را در پایین پله‌ها نصب کنید تا احتمال سقوط و آسیب‌دیدگی کودکان به حداقل برسد. او به سرعت یاد می‌گیرد از پله‌ها بالا برود و از این بالا رفتن لذت خواهد برد، اما بیشتر بچه‌ها تا رسیدن به یک‌سالگی و یک و نیم‌سالگی تا دو سال نمی‌توانند در کمال امنیت از پله‌ها پایین بیایند. به همین علت است که بستن ورودی بالای پله‌ها بعد از هر بار رد شدن از آن مهم است. وقتی محیط کودک را امن می‌کنید، آرامش می‌یابید و از چهار دست و پا رفتن کودک لذت می‌برید.

چه زمانی کودکم شروع به راه رفتن می‌کند؟

یک کودک به محض آنکه به لحاظ رشد آمادگی پیدا کند، شروع به راه رفتن می‌کند. در مورد بعضی از کودکان این پیشرفت در نه ماهگی و برای بعضی دیگر در هجده ماهگی اتفاق می‌افتد. سنی که یک کودک سالم به

راه می افتد ارتباطی با بهره هوشی او ندارد؛ با این وجود، والدین کودکی که دیر راه افتاده احساس فشار می کنند. ممکن است اقوام و دوستان بپرسند: «مطمئن می که او سالم است؟ پس چرا هنوز راه نیفتاده؟» یا بگویند: «دخترم وقتی ده ماهه بود راه افتاد و بچه تو هفده ماهگی را هم تمام کرده»، یا «شاید لازم است کودکتان را کنار بچه های دیگر بگذارید تا آنها را ببیند و راه رفتن را از آنها یاد بگیرد». چنین اظهارنظرهایی سبب می شود والدین دچار اضطراب بی مورد شوند زیرا کودکی که به لحاظ رشد جسمی سالم است و راه نمی رود تا زمانی که به سن پانزده یا هجده ماهگی برسد هیچ مشکلی ندارد.

نیازی نیست که راه رفتن را به کودک یاد دهید. هر چند ممکن است خوششان بیاید که دست های کودکتان را بگیرید و در راه رفتن به او کمک کنید، چنین تمرینی به او کمک نمی کند تا به تنهایی و با سرعت راه برود. سعی کنید صبور باشید و منتظر بمانید تا او برای این مرحله از رشد آماده شود. او ابتدا یاد می گیرد دستش را به یکی از وسایل خانه بگیرد، خودش را بالا بکشد و در موقعیت ایستاده قرار بگیرد و بعد از آن آمادگی پیدا می کند به تنهایی راه برود. به محض اینکه چنین مهارتی را به خوبی یاد گرفت (که ممکن است روزها، هفته ها و یا حتی چند ماه طول بکشد)، دستش را به وسایل خانه می گیرد یا به کمک پدر و مادرش می تواند چند قدم به جلو بردارد. در نهایت او جرئت پیدا می کند و چند گام به تنهایی راه می رود. معمولاً کودکی که شروع به راه رفتن می کند آن قدر از این کار لذت می برد که افتادنیهای پی در پی او را خسته نمی کند.

وقتی او می تواند بایستد و شروع به راه رفتن می کند، چشم انداز متفاوتی به اطراف خود پیدا می کند. قبلاً او به همه چیز از سطح زمین نگاه می کرد، اما حالا که می تواند بایستد چیزهای بیشتری را در اطراف خود می بیند. آدمها، اشیاء و حتی بدن خودش ظاهر متفاوتی دارند. او حالا قادر است به اشیای بیشتری دسترسی پیدا کند و در فضای وسیع تر و

با سرعت بیشتری گردش کند و این یعنی اینکه والدینش مجبورند در این فضای وسیع همچنان مراقب ایمنی کودکشان باشند.

متوجه می شوید که یکی از دلپذیرترین جنبه های این مرحله از رشد توانایی کودکشان برای قدم زدن در کنار شماست. به محض آنکه کودکشان توانست محکم روی پاهایش بایستد، او را برای یک گردش آرام بیرون ببرید. همپای او قدم بردارید، گاهی اوقات اجازه دهید مسیر حرکت را خودش انتخاب کند و ببینید که با این کار او چگونه چیزهای جالب بیشتری را کشف می کند. او می خواهد بایستد و سنگ ریزه ها، علفها، کرمها و گلها را از نزدیک ببیند، و اگر کیف کوچکی همراه خود داشته باشید، او می تواند بعضی از گنجهایش را به خانه بیاورد.

هر چه فرزندتان بیشتر راه می رود کمتر می خواهد از کالسکه اش استفاده کند. در این صورت وقتی عجله دارید یا می خواهید به مسیرهای دور بروید حتی استفاده از کالسکه هم می تواند برایتان مشکل ساز باشد. اگر در یک مرکز خرید شلوغ هستید و می خواهید او را تشویق کنید که در کالسکه اش بماند، او را با یک خوراکی یا اسباب بازی سرگرم کنید. اگر این کار فایده ای نداشت، مکانی خلوت پیدا کنید تا او بتواند بدون تنه زدن به افراد دوروبرش کمی راه برود. اغلب، او می خواهد خودش کالسکه اش را هل دهد، کاری که در یک مکان شلوغ دردسرساز است. اگر به او اجازه دهید کمی کالسکه اش را هل دهد بعداً که می خواهید او را دوباره در کالسکه اش بگذارید بیشتر با شما همکاری کند. اگرچه ممکن است قدمهای آهسته و تمایل برای تمرین این مهارت تازه موقتاً شما را عصبانی کند ولی از هیجان و استقلال که کودکشان از خود نشان می دهد لذت خواهید برد. حتی شاید شگفت زده شوید وقتی ببینید که او یکبار در راه رفتن مهارت لازم را پیدا کرده و می تواند به همان خوبی که راه می رود، بدود.

چشم‌انداز فرزندم از ارتفاعی که به اطرافش نگاه می‌کند از چه جهاتی متفاوت است؟

کودکان نوپا تلاش می‌کنند از کالسکه خود بیرون بیایند؛ از هر چیزی که بتوانند دستشان را به آن بگیرند بالا می‌روند و اصرار می‌کنند که اطرافیان آنها را در آغوش بگیرند، زیرا می‌خواهند بهتر ببینند و به دورتر از محیط اطراف خود دسترسی داشته باشند. وقتی کودکی روی زمین می‌ایستد، نمی‌تواند مناظر بیرون از پنجره را به خوبی ببیند. تخت و توالی بسیار بلند و بزرگ به نظر می‌رسد و دستگیره در و کلید روشن و خاموش کردن چراغها دور از دسترس هستند.

در مکانهای عمومی، تقریباً هیچ چیزی در سطح دید کودک قرار ندارد. مادری به یک مرکز درمانی رفت تا کودک سه‌ساله‌اش را به مسئول پذیرش که پشت یک پیشخوان بلند نشسته بود معرفی کند. پسر نمی‌توانست کسی را ببیند تا به او سلام کند و فقط به دیوار روبه‌رویش خیره شد تا اینکه خانمی که مسئول پذیرش بود سرش را جلو آورد و او را دید.

وقتی کودکی به یک دستشویی عمومی می‌رود، توالی، سینک دستشویی، دستمال‌کاغذی و دستگاههای خشک‌کننده دست همگی دور از دسترس هستند. اکثر شیرهای آب بسیار بلندتر از آن نصب شده‌اند که کودک بتواند از آنها استفاده کند و بیشتر وسایل جالب موجود در فروشگاهها و رستورانها - صندوقها، پیشخوان سلف‌سرویس‌ها، قسمت تحویل نان در نانوائیها - دور از دید کودک قرار دارند. بنابراین وقتی او مجبور می‌شود در کالسکه بنشیند دایره دیدش باز هم محدودتر می‌شود. برای اینکه متوجه شوید کودکان چه می‌بینند، خودتان را هم قد کودکان خم کنید و به اطرافتان نگاهی بیندازید. در آن شرایط نمی‌توانید سینک ظرفشویی یا سطح میز را ببینید. در یک فروشگاه نمی‌توانید ببینید که مردم پشت پیشخوان در حال انجام چه کاری هستند یا بیشتر اجناس جالب را تماشا کنید. متوجه می‌شوید که در مهدکودکها و مراکز نگهداری

کودکان هر چیزی در سطح دید کودکان قرار دارد و همه میزها، صندلیها و قفسه‌ها به راحتی برای آنها قابل دسترس هستند.

به محض اینکه ببینید سطح دید کودکان تا چه حد نامطلوب است، متوجه می‌شوید که چرا او می‌خواهد از هر چیزی بالا برود و در آغوش گرفته شود. اغلب او را بغل کنید تا بتواند ببیند در اطرافش چه می‌گذرد. اجازه دهید روی پیشخوان فروشگاه بنشیند (در حالی که به دقت مراقبش هستید)، و چهارپایه‌ها یا بالشهای بی‌خطر را در دسترس او بگذارید تا بتواند کمی از سطح زمین بالاتر برود و دنیای اطرافش را بیشتر ببیند.

چگونه می‌توانم از صدمه دیدن کودک جلوگیری کنم؟

کودکان خردسال بیشتر اوقات مشغول دویدن، بالارفتن و پریدن هستند که در این مواقع وارد آمدن صدمه‌های جزئی اجتناب‌ناپذیر است. گاهی اوقات یک کودک چنان غرق در بازی است که ایجاد خراشهای روی بدنش را اصلاً نمی‌بیند و دوباره یک‌راست سراغ بازی می‌رود، فقط شاید فریاد بکشد که «ای صندلی احمق، تو مرا انداختی». ممکن است در مواقع دیگر، به خصوص وقتی که خسته است، بعد از افتادن مدت زمان طولانی گریه کند.

اغلب واکنش کودک به صدمه‌ای که دیده بستگی به واکنش اطرافیان او دارد. او با نشان دادن احساساتش به والدین بیشتر احساس راحتی می‌کند، و به همین دلیل وقتی زمین می‌خورد اگر ببیند والدین کنارش هستند گریه می‌کند یا ابراز ناراحتیش شدیدتر می‌شود. بسیاری از والدینی که شاهد زمین خوردن کودک خود هستند از جای خود برمی‌خیزند تا ببینند که کودکشان صدمه ندیده باشد و در آن موقع است که کودکان به محض دیدن آنها گریه را سر می‌دهند. کودک به این دلیل شدیداً گریه می‌کند که می‌خواهد او را آرام کنند. در صورتی که اگر والدینش نزدیکش نباشند، امکان دارد خودش آرام شود یا از کودک یا بزرگسال دیگری کمک

بخواید. بزرگسالان هم در مورد صدماتی که دیده‌اند همان واکنش را نشان می‌دهند: وقتی فرد بالغی در خانه با چیزی برخورد می‌کند برای آرام کردن خود، دردش را بیان می‌کند، اما اگر خارج از خانه صدمه ببیند، احتمالاً ناراحتی خود را مخفی می‌کند.

نوع واکنش کودک به زمین خوردن به سن او نیز بستگی دارد. در صورت صدمه جزئی، احتمال اینکه کودک کم سن‌گريه کند بیشتر است تا کودک چهار یا پنج‌ساله. یک کودک پنج‌ساله به دوستش گفت: «فقط کافی است به زخم‌ت فکر نکنی تا بیشتر از این درد نگیری».

بیشتر بچه‌ها برای هر خراش یا کبودی می‌خواهند از چسب زخم استفاده کنند. به نظر می‌رسد که چسب‌های زخم از نظر یک کودک خردسال معجزه می‌کنند زیرا او باور دارد وقتی روی خراشهای کوچک چسب زده می‌شود، زخم خوب می‌شود. والدین می‌توانند چسب‌های زخم را در دسترس داشته باشند و باید به کودک اجازه دهند هرگاه که فکر می‌کند به آن نیاز دارد از چسب زخم استفاده کند حتی اگر فقط می‌خواهد جای یک زخم قدیمی را که دوباره آن را دیده بپوشاند - صرف این هزینه جزئی به آرامشش می‌ارزد.

کودکان نیز مانند والدین نسبت به صدمه‌های جسمی واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. بعضی از والدین ناراحتی کودک را کاهش می‌دهند و می‌گویند: «چیزی نشده، حالت خوبه. دیگه گریه نکن». بعضی دیگر پیشنهاد می‌کنند که روی محل آسیب‌دیده دست بکشند یا آن را ببوسند. مطمئناً کودکان زمانی که بعد از زمین خوردن ناراحت هستند به نوازش نیاز دارند و دوست دارند بدانند والدینشان آنها را درک می‌کنند: «آره، می‌دانم، وقتی زانویت زخم شد خیلی درد گرفت». اما کودکان آن‌قدر پی‌درپی صدمه می‌بینند که آرام کردن و اطمینان خاطر بخشیدن دائم به کودک ممکن است برای والدین سخت باشد. با این وجود، به نظر می‌رسد بعضی از کودکان خردسال برای هر خراش تازه، ضربه و کبودی جزئی نیاز به توجه دارند.

بهتر است والدین هنگام آسیب دیدن کودک از نشان دادن حساسیت بیش از حد خودداری کنند. بعضی از والدین، معمولاً می‌دانند که عکس‌العمل بیش از حد از خود نشان می‌دهند و در کنترل خود مشکل دارند و به همین دلیل بعد از زمین خوردن کودک به سوی او هجوم می‌برند و مضطربانه از او می‌پرسند: «حالت خوبه؟» وقتی کودکی می‌بیند والدینش تا این حد به او توجه می‌کنند، ممکن است خیلی زود به گریه بیفتد زیرا فکر می‌کند حتماً مشکلی پیش آمده است. اگر این رفتار والدین تداوم داشته باشد، کودک ممکن است احساس کند که او نمی‌تواند از عهده خودش بر بیاید و باید حتی برای حوادث جزئی هم از دیگران کمک بخواهد.

بعضی از والدین از دیدن گریه کودک خود بعد از یک حادثه بسیار ناراحت می‌شوند. شاید آنها به کودک بگویند: «تو دیگر پسر بزرگی شده‌ای، می‌توانی آن را تحمل کنی. این فقط یک خراش کوچک است». در چنین شرایطی والدین فکر می‌کنند اشکالی ندارد که دخترها گریه کنند، اما پسرها نباید این کار را بکنند. والدین باید به یاد داشته باشند که لازم است گاهی کودکان خردسال را آرام کرد، حال چه پسر باشند و چه دختر؛ و در بعضی مواقع نیز خودشان صدمه‌های جزئی را تحمل کنند و با آن کنار بیایند.

وقتی دارید بازی کودکان را تماشا می‌کنید، گاهی او را نسبت به موقعیتهای خطرناک آماده کنید «از آنجا بالا نرو، می‌افتی!» در هر حال اگر او از آنجا بالا برود و بیفتد، شاید همدردی با او برایتان سخت باشد. و سوسه می‌شوید که بگویید: «به تو گفته بودم که اگر این جوری بازی کنی، می‌افتی!»؛ اما اگر فرزندان نیاز به آرام کردن داشته باشد با شنیدن چنین جمله‌هایی احساس طردشدگی می‌کند و درک نمی‌کند که شما فقط می‌خواستید به او در مورد سلامتی‌اش هشدار بدهید. در چنین شرایطی باید به مشکل او توجه کنید و به علاوه به او بگویید کار خطرناکی انجام داده است.

در موارد نادری هم امکان دارد صدمه وارد شده به کودکان تا حدی جدی باشد که لازم شود او را به دکتر یا بیمارستان برسانید. یک حادثه جدی همیشه برای والدین و کودکان دلهره آور است، به خصوص اگر همراه با شتاب و توجه بیش از حد از سوی والدین باشد. اگر فرزندان به درمان خاصی نیاز دارد، به او قوت قلب دهید «می دانم که بازویت آسیب دیده و می خواهم ببینم چه کاری می توانم بکنم تا بهتر شوی، به همین دلیل است که می خواهیم به بیمارستان برویم».

سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و مراحل درمان را برای کودکان توضیح دهید (یا از دکتر یا پرستاران بخواهید که این کار را انجام دهند). اگر می خواهند او را در یک برانکار یا تخت کوچک بگذارند، او را از این کار مطلع کنید و اگر مرحله ای از درمان دردناک است او را از قبل آماده کنید. شما نمی توانید در این شرایط درد و ناراحتی را از او دور کنید، ولی می توانید برای کمک به او در کنارش بمانید و اگر اجازه داده می شود تا اتاق درمان هم او را همراهی کنید.

بعد از یک حادثه جدی، دیدن اینکه کودکان درد می کشد سخت است و شاید اگر شخص دیگری - دوستی، همسایه ای یا یکی از اقوام - برای کمک و آرام کردن شما همراهتان باشد، احساس بهتری خواهید داشت. مادری بعد از بخیه خوردن زخم دخترش گفت: «شنیده بودم که چنین حوادثی برای بچه های دیگر اتفاق افتاده، اما وقتی همان اتفاق برای فرزندم رخ داد مسئله خیلی فرق می کرد».

کودکم از هر وسیله ای بالا می رود، چه کنم؟

بعد از اینکه یک ماه یا بیشتر از راه رفتن کودک می گذرد، احتمالاً او شروع به بالا رفتن از صندلی، تخت، کاناپه، پیشخوان و هر چیز دیگری که دستش به آن می رسد، می کند. او از هر چیزی بالا می رود چون میل شدیدی برای لمس و کشف وسایل اطراف خود دارد. وقتی او می بیند

والدینش کارهایی انجام می دهند که به نظر او جادویی است، مثل حرف زدن با تلفن، شستن ظرفها، روشن کردن چراغها، یا باز کردن درها، او می خواهد خودش را به این وسایل نزدیک تر و کارهای آنها را تقلید کند و برای انجام چنین کارهایی - رسیدن به تلفن یا بالای میز - مجبور است از همه جا بالا برود.

دیدن اینکه کودک از هر چیزی بالا می رود برای والدین مشکل است زیرا آنها باید امنیت کودکشان را حفظ کنند، یعنی آنها دائماً باید مراقب او باشند و اگر چند دقیقه ای کودکشان را تنها بگذارند صدای کشیدن صندلی را می شنوند که کودک می خواهد برای بالارفتن از یک جای دیگر از آن استفاده کند. والدین اغلب نمی گذارند کودک از جایی بالا برود زیرا می ترسند سقوط کند، و به احتمال کمتر به این دلیل که ممکن است وسایل خانه را خراب کند. البته شاید هم آنها اصلاً نمی خواهند کودکشان از چیزی بالا برود. اما میل کودک برای بالا رفتن از وسایل شدید است و زمانی که او را از این کار منع می کنند باعث عصبانیت و ناراحتی کودک می شوند. پس از آن والدین یا مجبورند با این رفتار کودک کنار بیایند یا سعی کنند توجه او را به چیز دیگری منحرف کنند.

ممکن است کودکی که در طول روز از همه چیز بالا می رود به هنگام شب یا در طول یک خواب کوتاه از تخت خود هم بالا برود، آن هم به این دلیل که نزد والدینش برود یا اتاق را کشف کند. اغلب وقتی برای اولین بار چنین اتفاقی می افتد، والدین شگفت زده می شوند. مادری دخترش را برای یک خواب کوتاه در تختش گذاشت، سپس رفت تا دوش بگیرد. وقتی در حال شستن موهایش بود، صدایی به گوشش خورد، به دور و برش نگاه کرد و دید دخترش آنجا ایستاده است.

تقریباً غیرممکن است بتوانید کودکان را مجبور کنید در تختش بماند، اما می توانید تدابیری بیندیشید که بالا رفتن از تخت برایش خطری ایجاد نکند. اگر او دائماً از تختش بالا می رود، فضای اطراف تخت را خلوت

کنید و اطمینان پیدا کنید که آنجا اسباب بازیهای مانع یا وسایلی نباشد که پایش به آن گیر کند و بیفتد. وقتی او در تختش است، ورودیهای راهپله‌ها را ببندید؛ و شب‌ها از یک چراغ خواب در قسمت ورودی اتاق استفاده کنید تا اگر از تختش بیرون آمد بتوانید او را ببینید. اگر احساس می‌کنید او آمادگی دارد، تخت کودک را کنار بگذارید و او را در تخت اصلی خودش بخوابانید.

برای آنکه در طول روز بتوانید از او در کمال امنیت و رضایت مراقبت کنید، سعی کنید هر بار بالا رفتن را برایش ساده کنید. شاید بخواهید به او یک زیرپایی کوچک بدهید که بتواند آن را با خودش همه جا ببرد یا وسیله‌ای مناسب که بتواند داخل خانه از آن استفاده کند، مثل یک سرسره کوچک که بتواند در کمال امنیت با آن بازی کند. همچنین می‌توانید یک صندلی را نزدیک پنجره‌ای که از بسته بودن و امنیت آن اطمینان دارید بگذارید تا او بتواند بیرون را ببیند. کوسن‌ها را از روی کاناپه بردارید تا بتواند از آنها بالا برود، یا حتی یک تشک روی زمین بیندازید تا بتواند از آن بالا برود، رویش بپرد و در کمال امنیت به کشف خود ادامه دهد.

تا چه حد باید به امنیت وسایل خانه برای کودک اهمیت بدهم؟

حفظ امنیت وسایل خانه برای کودک مهم است زیرا کودکان خردسال می‌خواهند همه چیز را کشف کنند. اگر وسیله‌ای در دسترس است، یک کودک زیر سه سال بدون در نظر گرفتن امنیت خود یا ارزش آن شیء به آن دست می‌زند زیرا کودکان خردسال چنان کششی برای لمس کردن، دیدن و کشف کردن دارند که والدینشان مجبورند محیط زندگی آنها را کاملاً ایمن کنند. اما باید بین ایجاد امنیت برای کودک و درک نیاز به کشف کودک هم تعادل ایجاد کنند.

بسیاری از والدین می‌دانند که باید برای پریزهای برق درپوش

بگذارند؛ قفسه‌های حاوی مواد خطرناک را قفل کنند؛ گیاهان و وسایل تیز را از دسترس دور نگه دارند، و اشیای قیمتی را در محل خاصی قرار دهند. اما برایشان سؤال است که جمع و جور کردن‌ها چه مدت باید ادامه داشته باشد. بعضی از والدین احساس می‌کنند باید معنی «نه» را به کودکان آموزش دهند آن هم با کنار گذاشتن وسایلی که او اجازه ندارد به آنها دست بزند. دیر یا زود او باید یاد بگیرد که اجازه ندارد به هر چیزی دست بزند. برخی والدین اشیای ممنوع را کنار می‌گذارند یا اجازه نمی‌دهند کودکان به آنها دست بزنند تا به او یاد بدهند در خانه دیگران هم رفتار خوبی داشته باشند. مادری که به پسرش اجازه نمی‌داد پشت پرده‌های اتاق نشیمن بازی کند، گفت: «من ناراحت خراب شدن پرده‌های خودم نیستم اما نگرانم که او بخواهد با پرده‌های خانه دوستش هم بازی کند». این ترسها باعث می‌شود که والدین نگذارند کودکان در خانه خودشان هم اکتشاف کنند. با این وجود، می‌توان به کودکان اجازه داد به بعضی از وسایل خانه دست بزنند و با آنها بازی کنند و به علاوه به آنها یاد بدهند هر کاری را نباید در خانه دیگران انجام دهند.

والدینی که در خانه خرت و پرت‌های زیادی نگه می‌دارند و نمی‌گذارند کودکان به بسیاری از این وسایل و اشیاء دست بزنند، بین خود و کودکان کم‌شکش دائمی ایجاد می‌کنند، زیرا کودک اصلاً نمی‌تواند کشتی که او را وادار به لمس اشیاء می‌کند، کنترل کند. آشپزخانه میدان جنگ خانه‌هاست. والدین عصبانی اشتیاق کودکان نوپا را برای کشف درک نمی‌کنند و معمولاً اجازه نمی‌دهند کودکان به ماشین رختشویی، سطل زباله و یخچال دست بزنند و یا این وسایل را قفل می‌کنند یا می‌پوشانند. با این وجود، این مانع شدن‌ها فقط باعث می‌شود کودک برای آزمایش وسایل جالبی که می‌بیند والدینش از آن استفاده می‌کنند، بیشتر وسوسه شود. امکان دارد هر زمان که صدای باز شدن در یخچال را می‌شنود، به سوی آشپزخانه بدود، یا تقلا کند که از روی در ماشین

رختشویی بالا برود تا به وسایلی که روی قفسه‌های آشپزخانه است دسترسی پیدا کند. او فقط می‌خواهد اشیاء را لمس کند، اما والدین اغلب از کودکی که هنوز به سه‌سالگی نرسیده انتظارات زیادی دارند و وقتی جواب نمی‌گیرند احساس می‌کنند این همه «نه» گفتنها قوای آنها را تحلیل می‌برد.

واقعیت این است که کودک نیاز به محدودیت هم دارد، اما کمی که بزرگ‌تر شد محدودیتهای خود را درک می‌کند زیرا اشیای خطرناک و گرانبهایی مانند شومینه، چراغها، تلویزیون و ضبط‌صوت در خانه وجود دارد که نمی‌توان آنها را کنار گذاشت. نیازی نیست که عمداً بقیه چیزهای ممنوع را هم در خانه رها کنید، همان‌طور که نیازی نیست همه لوازم را هم از دسترس دور کنید. به طور مثال، نمی‌شود از ماشین ظرفشویی استفاده نکرد، اما والدین می‌توانند تعدادی قاشق و بشقاب پلاستیکی در دسترس داشته باشند که وقتی کودک می‌خواهد به ظرفشویی نزدیک شود آنها را بگذارد و به این ترتیب کم‌کم اشتیاق کودک برای دست زدن به این وسیله عادی می‌شود. به همین ترتیب، اگر والدین خوراکیهای سالم را در طبقه پایین یخچال بگذارند، شاید کودکان از اینکه می‌تواند بدون کمک دیگران آنها را بردارد احساس رضایت کند و دیگر نیاز نداشته باشد که به هر چیزی در یخچال دست بزنند. اگر والدین اصرار دارند کودک به وسایل غیرخودش اصلاً دست نزنند در این صورت باید به او اجازه دهند که حداقل آنها را لمس کند تا هم کودک و هم خودشان طی این مرحله از رشد بیش از حد ناراحت نشوند. هر چه به کودک آزادی بیشتری داده شود، احتمال بیشتری دارد وقتی والدین به او می‌گویند به چیزی دست نزنند، به حرفشان گوش کند.

وقتی خانه را به محیط امنی برای کودک تبدیل می‌کنید، با آسودگی خاطر می‌توانید کودکان را برای مدت زمان کوتاهی در یک اتاق تنها بگذارید تا به کاری رسیدگی کنید یا در اتاق دیگری جواب تلفن را بدهید.

اگر تعداد اشیایی را که او نباید به آنها دست بزند محدود کرده‌اید، وقتی کودک دارد محیط اطراف را کشف می‌کند دچار اضطراب نمی‌شوید. با این وجود، همیشه محدودیتهای کودک را به او یادآوری کنید زیرا اشتیاق او به لمس کردن هر چیزی آن قدر شدید است که امکان دارد نتواند جلوی خودش را بگیرد.

اگر می‌خواهید کودکان به وسایل خانه دیگران دست نزنند، کمی قبل از رفتن به او بگویید: «می‌دانم که در خانه خودمان با پرده‌ها بازی می‌کنی، اما وقتی در خانه مادر بزرگ هستیم نمی‌توانی این کار را انجام دهی». گاهی می‌بینید کودکان در خانه دیگران محتاط‌تر رفتار می‌کند و حس کشف کردن محیط در او کمتر از آن حدی است که انتظار دارید.

شاید لازم باشد هرگاه که به مهمانی می‌روید، موقتاً بعضی از وسایل خانه میزبان را از دسترس کودک دور کنید و آنجا را برای فرزندان امن کنید، به خصوص اگر آنها فرزند خردسال ندارند می‌توانید از آنها بخواهید موقتاً وسایل شکستنی را در جای دیگری بگذارند. اکثر افراد خواست شما را درک می‌کنند، به خصوص اگر قبل از ترک مهمانی دوباره اشیاء را به جای خود برگردانید.

ایجاد امنیت در خانه برای کودک یکی از راههایی است که به لحاظ اصولی برای رفع نیازهای طبیعی رشد یک کودک زیر سه سال توصیه می‌شود. کودکان خردسال می‌خواهند همه چیز را لمس و امتحان کنند، بنابراین اگر برای این مرحله آمادگی داشته باشید، راحت‌تر آن را طی می‌کنید. و اگرچه شاید فکر کنید که مرحله دست زدن به هر چیزی هرگز پایان ندارد، به تدریج می‌بینید نیاز کودکان برای کشف هر چیزی که می‌بینند، کاهش می‌یابد. در سن سه سال و نیمی، او درک بیشتری نسبت به اشیاء و بی‌خطر بودن آنها دارد و می‌تواند کشش خود را کنترل کند و نیاز کمتری برای لمس هر چیزی دارد. بنابراین می‌توانید بسیاری از وسایلی را که از دسترس دور کرده بودید دوباره روی میزها و قفسه‌هایتان بگذارید.

در فروشگاه کودکان می خواهد به همه چیز دست بزند، چه کار می توانم بکنم؟

همه دوست دارند که به چیزهای جالب و زیبا دست بزنند. بزرگسالان وقتی به فروشگاه می روند به سوی وسایلی جذب می شوند که می توانند آنها را امتحان کنند و اجناسی را انتخاب می کنند که بتوانند آنها را بردارند و لمس کنند. کودکان نیز می خواهند آنچه را که در فروشگاه می بینند در دست بگیرند، اما بسیاری از صاحبان فروشگاهها و والدین نسبت به این موضوع بسیار حساس هستند یا می ترسند که به کودک اجازه دهند کالاها را لمس کند.

لمس کردن یکی از اصلی ترین راههای یادگیری کودک درباره محیط اطراف خود است، به خصوص در محیطی که در آن همه چیز برایش تازگی دارد. او با دستش کشف می کند و اغلب فقط زمانی می تواند چیزی را «بیند» که آن را لمس کرده باشد. کودک سه ساله ای به مادرش که یک شیء جالبی را درست جلوی چشم های دخترش نگه داشته بود تا آن را ببیند، گفت: «نمی توانم از این فاصله آن را بینم». منظور واقعی کودک آن بود که می خواست آن را لمس کند.

وقتی کودکان با والدین خود به خرید می روند، درگیری اغلب زمانی رخ می دهد که والدین اجناسی را برمی دارند، کاملاً آن را تماشا می کنند و آن را می خرند و کودکان هم می خواهند همان کارها را انجام دهند. در فروشگاهها اجناس به جالب ترین و خوشایندترین وضع چیده شده و به همین دلیل کودک تحریک می شود به آنها دست بزند. والدین معمولاً اجازه نمی دهند کودکان به اجناس فروشگاهها دست بزنند زیرا نگران شکستن و خراب شدن این وسایل هستند. کودکان خردسال عواقب شکستن اشیاء را درک نمی کنند، اما اگر حواس والدین جمع باشد کودکان به اجناس فروشگاه آسیبی نمی رسانند. والدین می توانند برای اینکه کودکان از نزدیک یک شیء شکستنی را ببینند یا آن را به آرامی لمس

کنند، آن را در دست‌های خود نگه دارند و به کودکان اجازه دهند تا با رعایت محدودیتهایی اجناس جالب را بردارند و نگاه کنند.

گاهی اگر به کودک وقت کافی برای بررسی یک شیء داده شود احساس رضایت می‌کند. والدین اغلب هنگام خرید به حدی عجله دارند که نمی‌توانند منتظر بمانند تا فرزندشان جعبه‌های آبرنگ یا انبوه روسریهای رنگی را تماشا کند. در حالی که اگر والدین کمی آرام‌تر کارهایشان را انجام دهند و به کودکان چند دقیقه‌ای بیشتر وقت دهند تا به اجناس مورد علاقه‌اش نگاه کند، شاید بتوان از بسیاری از درگیری‌ها جلوگیری کرد.

در بعضی کشورها برخی از فروشگاهها با قرار دادن اسباب‌بازیها و فضایی مخصوص بازی بچه‌ها، خرید کردن را برای بزرگ‌ترها راحت‌تر کرده‌اند.

اگرچه فضاهای بازی بسیار مؤثرند اما بیشتر فروشگاههایی که شما از آنها خرید می‌کنید این فضاها را ندارند و رفتارهای کودکان را تحمل نمی‌کنند. در این موارد وقتی همراه فرزندتان به خرید می‌روید، اسباب‌بازیهای کوچکی از خانه همراه خود ببرید، یا به کودکان بگویید که چند اسباب‌بازی را که دوست دارد در یک کوله‌پشتی کوچک بریزد و آن را بردارد. شاید این وسایل بازی توجه او را از بعضی کالاهای دیدنی در فروشگاه منحرف کند. زمانی که والدین، صاحبان فروشگاهها و فروشندگان بیشتر به کودکان توجه نشان دهند و نسبت به نیازهای آنها برای دیدن، لمس کردن و کشف با بردباری بیشتری برخورد کنند، خرید کردن برای همه آسان‌تر خواهد شد.

«خودم می‌خواهم این کار را انجام دهم!» این مرحله چه مدتی طول می‌کشد؟

کودکان می‌خواهند بسیاری از کارها را خودشان انجام دهند. یک کودک

هجده ماهه می خواهد خودش دکمه هایش را ببندد، کلید را در سوراخ در بگذارد، از پله ها پایین برود و قرص ویتامینش را بخورد. یک کودک دو ساله می خواهد خودش کاغذ شکلاتش را باز کند و در ماشین کمر بند ایمنی را خودش ببندد، در حالی که یک کودک سه ساله می خواهد با رایانه کار کند و آبمیوه اش را خودش در لیوان بریزد. گاهی کودکان در انجام کارهایی که خودشان انتخاب می کنند موفق هستند و در موارد دیگر تلاش آنها بی نتیجه می ماند زیرا مهارت و چیره دستی لازم را ندارند. با این وجود، اشتیاق برای اینکه خودشان آن کار را انجام دهند، بسیار شدید است.

والدینی که اشتیاق کودکان را برای اینکه کارشان را خودشان انجام دهند، می پذیرند، به پرورش حس استقلال در او کمک می کنند از آنجا که تصویری که کودک از خود می سازد تا حدی بستگی به نحوه پاسخگویی والدین به میل او برای استقلال دارد، وقتی به او اجازه داده می شود بعضی از کارها را خودش انجام دهد، حس خوبی نسبت به خودش پیدا می کند. از سوی دیگر، اگر والدینش در اکثر موارد او را از انجام کاری منع کنند ممکن است به تواناییهایش شک کند.

معمولاً والدین باید به کودکان اجازه دهند کاری را که دوست دارد، انجام دهد. اگر موفق نشد می توانند او را راهنمایی کنند و اگر او نمی تواند به توصیه های آنها عمل کند، می توانند پیشنهاد انجام کار را به او بدهند. والدین اغلب خیلی زود خودشان را درگیر ماجرا می کنند زیرا نمی توانند تحمل کنند که کودکان این قدر تقلا کنند. آنها به طور طبیعی می خواهند کمک کنند، اما کودک اغلب کمک نمی خواهد. اگر برای والدین خیلی سخت است که دخالت نکنند باید سعی کنند زمانی که کودکان مشغول است به کار دیگری بپردازند.

گاهی والدین به کودکان اجازه نمی دهند خودش به تنهایی کاری را انجام دهد. به طور مثال، اعضای خانواده ای بعد از تماشای یک سیرک می خواستند به خانه بروند که کودک دو ساله شان اصرار کرد خودش

می‌خواهد بند کفشش را ببندد. همچنان که آنها سعی می‌کردند به او کمک کنند و هر چه سریع‌تر راه بیفتند عصبانی و درمانده شد و به همین دلیل کل اعضای خانواده درگیر شدند.

در نهایت والدین مشکل را به این ترتیب حل کردند و به پسرشان گفتند که او می‌تواند کفشهایش را در ماشین بپوشد و بندهایش را ببندد، اما اغلب چنین درگیریهایی به راحتی حل نمی‌شوند.

برخلاف نیت خوب والدین برای کمک به کودک در انجام کار، گاهی آنها در موقعیت یأس‌آوری قرار می‌گیرند که مثلاً زمانی می‌خواهند کودک را جایی ببرند اما کودک عصبانی است و جیغ می‌کشد و می‌خواهد در همان جایی که هست بماند تا کاری را تمام کند. تحمل چنین وضعیتهایی برای والدین مشکل است زیرا هم نگران نگاههای شاهدان ماجرا هستند و هم از رفتارهای کودکشان درمانده شده‌اند. در این شرایط باید حواس کودک را به چیز دیگر جلب کرد، زیرا او فقط روی نیازهای خودش متمرکز می‌شود و احساس والدین را درک نمی‌کند.

گاهی والدین به این دلیل نمی‌خواهند کودکشان کاری را به تنهایی انجام دهد چون حوصله ترو تمیز کردن ندارند یا عجله دارند. به همین دلیل وقتی والدین می‌گویند: «بگذار آن کار را من برایت انجام دهم»، ممکن است درگیر مشاجره، دعوا یا اوقات تلخی شدیدی با کودک شوند.

برای کاهش چنین مخالفت‌هایی، از قبل به کودکان گوشزد کنید که وقت ندارید خودش لباس بپوشد یا کار دیگری را انجام دهد. «امروز خیلی عجله داریم، پس من می‌خواهم کمکت کنم». سعی کنید حواس او را به چیز دیگری جلب کنید، «چرا وقتی که دارم کفشهایت را پایت می‌کنم به این کتاب نگاه نمی‌کنی؟»، «بگذار تا صبحانه‌ات را آماده می‌کنم، یک داستان هم برایت تعریف کنم».

اگر کاری که کودکان می‌خواهند انجام دهد خیلی مشکل است یا

به هم ریختگی زیادی دارد، آن را به چند مرحله تقسیم کنید و اجازه دهید کودک بخش کوچکی از آن را به عهده بگیرد. اگر او هنوز نمی تواند دندانهایش را مسواک بزند، بگذارید وقتی خمیر دندان روی مسواکش می زنید آن را نگه دارد، و یا موقع مسواک زدن دستش را روی دست شما بگذارد. او از شرکت در انجام این کارها احساس رضایت می کند و با گذشت زمان کم کم می تواند کارها را به تنهایی انجام دهد.

در این مرحله صبور بودن با کودک مشکل است زیرا صبر، پرت کردن حواس، و آماده کردن کودک دیگر فایده ای ندارد - کودکان با عصبانیت هر چه تمام تر می خواهد خودش کارش را انجام دهد، در حالی که شما نمی خواهید یا می دانید توانایی انجام آن کار را ندارد. با این وجود، هر چه بیشتر بگذارید او خودش کارش را انجام دهد، در شرایطی که شما مجبورید کاری را خودتان انجام دهید، کمتر مشاجره می کنید. و وقتی می بینید او از انجام کارهایش تا چه اندازه خشنود است و چه احساس خوبی در مورد تواناییهایش دارد، می فهمید چرا مهم است که او کارهایش را خودش انجام دهد.

دخترم می خواهد خودش لباس بپوشد، چگونه به او کمک کنم؟

لباس پوشیدن از اولین کارهایی است که بیشتر کودکان سعی می کنند آن را انجام دهند. وقتی آنها خودشان لباسشان را می پوشند، احساس غرور و هیجان می کنند و به دنبال تأیید والدین خود هستند.

نیازی نیست سعی کنید که یک کودک خردسال را متقاعد کنید یا به او لباس پوشیدن را یاد بدهید زیرا اکثر کودکان خودشان این کار را دوست دارند. ابتدا، کودک یاد می گیرد کفش، جوراب، و شلوارش را در بیاورد، زیرا کودکان قبل از اینکه بتوانند لباسهایشان را بپوشند می توانند آنها را در بیاورند. با رسیدن به سه سالگی، ممکن است او بخواهد همه لباسهایش را خودش بپوشد (غیر از بستن بندها و دکمه ها)، هر چند

لباسهایش را اغلب پشت و رو می پوشد. با رسیدن به چهار یا پنج سالگی، او قادر خواهد شد فقط با کمی کمک همه لباسهایش را بپوشد.

وقتی کودکتان خودش لباس می پوشد، شاید از بستن بندها، دکمه ها یا پوشیدن بلوزهایی که یقه شان تنگ است مأیوس شود. حتی اگر نتواند این کارها را به خوبی انجام دهد، در انجام آنها پافشاری می کند - موقعیتی که اغلب باعث خشم و بداخلاقی او می شود. شاید بتوانید از خریدن لباسهایی که به سختی می توان آنها را پوشید و بند دارند یا سخت از سر کودک رد می شوند خودداری کنید تا زمانی که او آمادگی پیدا کند خودش این بندها را ببندد.

ضمن اینکه کودک یاد می گیرد لباسش را بپوشد، شاید بخواهد این مهارت تازه را تمرین کند و به همین دلیل در طول روز چندین بار لباس عوض می کند که باعث می شود کوهی از لباس درست شود که نیاز به شست و شو دارند. همچنین می خواهد خودش لباسهایش را انتخاب کند، گاهی یک لباس تکراری را بارها و بارها انتخاب می کند زیرا پوشیدن آن راحت است، یا لباسهایی را انتخاب می کند که هنوز اندازه اش نیست، تناسبی با هم ندارند، یا برای هوای بیرون یا آن مراسم مناسب نیست. تا زمانی که در خانه هستید نیازی نیست که به نوع لباس پوشیدن و ظاهر کودک توجه کنید. اما در مواقعی که می خواهید او ظاهر مناسبی داشته باشد شاید مجبور شوید بر سر لباسی که انتخاب کرده با او مشاجره کنید. می توانید بعضی از مشکلات را به این روش حل کنید که دو لباس مناسب را آماده کنید و به او بگویید یکی را برای پوشیدن انتخاب کند یا فقط لباسهایی را در کمزش بگذارید که اندازه او یا مناسب همان فصل هستند. دیگر اینکه می توانید داخل یکی از کشوهایش چند دست لباسی را که با هم تناسب دارند بگذارید و اجازه دهید از این لباسها هر چه می خواهد بردارد و بپوشد. انجام همه این کارها نیاز به صرف وقت و انرژی دارد، اما شاید این کار ارزش تلاش را داشته باشد که باعث شود او

هر روز لباسهای خودش را که از قبل مشخص شده انتخاب کند و بپوشد. وقتی شما عجله دارید، شاید با کودکان که مصمم است خودش لباسش را بپوشد، درگیر شوید. اگر هر روز صبح باید از خانه بیرون بروید، بهتر است پانزده دقیقه وقت بگذارید تا فرزندتان بتواند خودش لباسهایش را بپوشد و با این برنامه‌ریزی از بسیاری از مشاجره‌ها جلوگیری می‌کنید. در موارد دیگر به او بفهمانید که عجله دارید و برای همین می‌خواهید کمکش کنید. اگر معمولاً گذاشته‌اید که او خودش لباسهایش را بپوشد احتمالاً به شما اجازه می‌دهد در لباس پوشیدن کمکش کنید. اما اگر از خود مقاومت نشان داد، سعی کنید توجهش را به چیز دیگری معطوف کنید، «بگذار سریع لباسهایت را بپوشانم تا بتوانیم برای هم لطیفه تعریف کنیم».

وقتی کودکان خیلی خوب لباسش را می‌پوشد در می‌یابید که جریان رشد چقدر شگفت‌انگیز است. شاید او دیگر نخواهد این کار را انجام دهد. حتی امکان دارد بگوید: «من نمی‌توانم» یا «نمی‌خواهم این کار را انجام دهم» یا «شما لباسم را تنم کنید». غالباً، وقتی کودکی در انجام کاری مثل لباس پوشیدن مهارت پیدا می‌کند علاقه‌اش را به انجام آن کار از دست می‌دهد و این کار برایش تبدیل به یک کار تکراری می‌شود که دیگر ارزش تلاش کردن ندارد. در این صورت ممکن است احساس کنید که او شما را به بازی گرفته است و تصمیم بگیرید او را وادار به لباس پوشیدن نمایید. در نظر داشته باشید اگر کودکان برای انجام کاری تحت فشار قرار بگیرند با سرعت کمتری آن کار را انجام می‌دهند و آن را پشت گوش می‌اندازند. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید آیا چنین موردی ارزش درگیری دارد یا خیر.

به نظر می‌رسد سازش و انعطاف‌پذیری مؤثر است. اگر کودکان خسته و بی‌علاقه است یا فقط خیلی ساده می‌خواهد مدتی مورد توجه و مراقبت قرار گیرد، بهتر است خودتان لباسش را بپوشانید. در موارد دیگر شاید

بنخواهید در لباس پوشیدن به او کمک کنید، «شما بلوز را تنت کن و من هم شلوارت را می پوشانم». معمولاً با رسیدن به سن پنج سالگی از او می خواهید خودش همیشه لباسهایش را بپوشد. بنابراین به او بگویید: «قبل از اینکه برای صبحانه خوردن بیایی، می خواهم لباسهایت را پوشیده باشی».

بہتر است از درگیرهای شدید با کودک برای پوشیدن لباس خودداری کنید. در فرآیند رشد کودک، گاهی پیشرفت کردن با برگشت به چند مرحله عقب تر همراه است. از غرور کودکان که خودش تنهایی می تواند لباسش را بپوشد، لذت ببرید، و مطمئن باشید که او با رسیدن به سن پنج یا شش سالگی این کار را به طور دائم انجام خواهد داد.

کودکم چه زمانی آمادگی استفاده از توالت را پیدا می کند؟

گذر از مرحله پوشک و استفاده از توالت مرحله مهمی در فرآیند رشد کودک است. اگر والدین صبور باشند و کودک را در استفاده از توالت تحت فشار قرار ندهند، خانواده به راحتی این مرحله را طی می کند. اگر کودک را در استفاده از توالت مجبور کنید، ممکن است این مرحله باعث ایجاد خشم و ناراحتی بسیاری در کودک شود.

والدین اغلب خیلی زود تمرین توالت رفتن را برای کودک شروع می کنند زیرا احساس می کنند از همه جهت تحت فشارند. مهدکودکها و مراکز مراقبت از کودک می خواهند کودکان توالت رفتن را یاد بگیرند و دوستان و اقوام هم از والدین انتقاد می کنند، «تازه از دوسالگی توالت رفتن را به او یاد می دهی! فرزندت مشکلی دارد؟» یا «باید به طور جدی توالت رفتن را به او یاد بدهی». بین والدین این رقابت وجود دارد که ببینند فرزند چه کسی با وجود سن کمتر توالت رفتن را یاد گرفته است. گویی آموزش توالت رفتن یک مسابقه است. بسیاری از والدین به اشتباه فکر می کنند هر چه شتاب رشد کودک بیشتر باشد (و زودتر توالت رفتن را یاد بگیرد)، آن کودک باهوش تر یا بهتر است.

به غیر از شروع آموزش توالت رفتن به کودک که در واکنش به فشارهای موجود صورت می‌گیرد، بسیاری از والدین به این دلیل این آموزش را شروع می‌کنند که فکر می‌کنند کودک خودش این مهارت را یاد نمی‌گیرد. اگرچه آنها شاهد بوده‌اند که کودکان سینه‌خیز رفتن، راه رفتن و حرف زدن را یاد گرفته، اما برایشان سخت است که مطمئن باشند وقتی کودک آمادگی پیدا کند از توالت نیز استفاده خواهد کرد.

کودکان می‌توانند خودشان این کار را تمرین کنند، اما سنی که آنها می‌توانند این کار را انجام دهند مانند بسیاری دیگر از مراحل رشد، بسیار متفاوت است. بعضی از کودکان خیلی زود آمادگی این کار را پیدا می‌کنند. بیشتر کودکان بین دو تا سه سالگی توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را پیدا می‌کنند و می‌توانند خودشان به تنهایی از توالت استفاده کنند، اگرچه بعضی از آنها تا سن سه سال و نیمه هم قادر به استفاده از توالت نیستند. عوامل عاطفی مثل تولد یک خواهر یا برادر، نقل مکان به یک خانه جدید یا بازگشت مادر به کار ممکن است این آمادگی را به تأخیر بیندازد.

اغلب، کودکان در هجده ماهگی دوست دارند به توالت بروند، اما والدین نباید این را به عنوان نشانه‌ای مبنی بر آمادگی کودک برای توالت رفتن بدانند. در این سن، بدن کودک هنوز به اندازه کافی رشد نکرده و هر نوع استفاده از توالت باید توسط والدین کنترل شود. او فقط موقتاً به کشیدن سیفون و ریختن آب، باز کردن شیر آب و شستن خود، و تقلید کارهای دیگر اعضای خانواده علاقه دارد. بعضی از کودکان که هنوز به دوسالگی نرسیده‌اند از توالت می‌ترسند. کاسه توالت بزرگ است و آنها می‌ترسند در آن بیفتند یا با آب سیفون توالت از سوراخ پایین بروند و ناپدید شوند. یک لگن کوچک پلاستیکی که روی یک صندلی نصب شده کمتر کودک را می‌ترساند، اما بسیاری از کودکان از این لگن مخصوص استفاده نمی‌کنند و اصرار دارند از همان توالتی استفاده کنند که بقیه اعضای خانواده استفاده می‌کنند.

اگر والدین آموزش توالت رفتن را قبل از آمادگی کودک شروع کنند، امکان دارد همه اعضای خانواده با مشکل روبه‌رو شوند. والدین انرژی زیادی صرف می‌کنند تا هر بیست دقیقه یک بار کودک را روی کاسه توالت بنشانند؛ دائماً او را تحسین یا سرزنش می‌کنند؛ مجبور می‌شوند چندبار همه جا را تمیز و خشک کنند که آن هم نتیجه اتفاقات پیش‌بینی نشده است، و از روش تشویق با دادن شکلات یا برچسب‌های رنگی استفاده کنند تا کودک تشویق شود. به خصوص برای والدین مشکل است که در برابر واکنش‌های منفی یک کودک دوساله نسبت به فشارها یا توصیه‌های آنها مقاومت کنند. کودک در این سن به صورت خودکار تمایل دارد کارهایش را انجام دهد و می‌خواهد موجودیت خود را ثابت کند و از همه جنبه‌های زندگی خود بهره بگیرد، «من می‌توانم آن کار را خودم انجام دهم!» قطعاً کودکانی هم هستند که والدینشان راحت توالت رفتن را به آنها آموزش می‌دهند و کودکانی هم سعی می‌کنند به سرعت استفاده از توالت را یاد بگیرند زیرا آنها دائماً ترس از دست دادن عشق و پذیرش والدین خود را دارند. اما بیشتر کودکان اگر والدینشان آموزش را خیلی زود آغاز کنند، نمی‌توانند با موفقیت این کار را یاد بگیرند.

اغلب، همه تلاش‌ها نتیجه عکس می‌دهد و کودک قویاً در برابر توالت رفتن مقاومت می‌کند. این وضعیت ممکن است ادامه پیدا کند زیرا آنها برای استفاده از توالت بیش از حد تحسین شده‌اند. به محض اینکه او می‌بیند این مورد تا چه حد برای والدینش اهمیت دارد و با رفتن به دستشویی چقدر می‌تواند آنها را خوشحال کند، شاید تشخیص دهد که به همین نسبت با نرفتن به دستشویی می‌تواند آنها را ناراحت کند. این آگاهی می‌تواند همچون اسلحه‌ای در درگیری برای نشان دادن قدرت به کار رود. همچنین به این دلیل تلاش‌ها برای آموزش توالت رفتن به کودک ممکن است نتیجه عکس دهد که او بیش از حد تحت فشار «پسر بزرگ» بودن قرار دارد. گاهی او آن قدر از ناامید کردن والدینش احساس اضطراب

می‌کند که حتی به دلیل ترس از شکست، سعی نمی‌کند از توالت استفاده کند. در نهایت، کودکی که دوست ندارد تحت فشار و کنترل باشد شاید سعی کند قدرت خود را به کارگیرد آن هم به این وسیله که با توصیه‌های والدینش مخالفت کند. به جای استفاده از توالت، ممکن است او دچار یبوست شود یا هر جایی ادرار کند یا به محض آنکه از روی توالت کنار می‌آید مدفوع خود را دفع کند که باعث کثیف کردن زمین یا شلوارش می‌شود. اگر والدین احساس می‌کنند باید آموزش توالت رفتن به کودک را آغاز کنند، آنها باید تا سه سالگی صبر کنند و مطمئن شوند که این آموزش با دیگر تغییرات رشدی تداخلی نداشته باشد.

بهترین روش آن است که صبر کنید تا کودک خودش آمادگی پیدا کند. کودکان دارای یک تمایل درونی برای رشد و بالندگی هستند، اشتیاق عمیقی برای تقلید از والدین و خشنودی آنها دارند، و اینکه تعیین کنند خودشان کارهایشان را انجام دهند. اگر کودک قبل از آنکه به لحاظ جسمی و عاطفی آمادگی پیدا کند برای استفاده از توالت تحت فشار قرار نگیرد، همه این کشش‌ها به یکدیگر پیوند خواهند خورد. این کار نیاز به ایجاد بردباری و اعتماد در کودکان دارد. عاقبت او به شما می‌گوید که می‌خواهد از توالت استفاده کند. او را مورد حمایت قرار دهید و به او کمک کنید، «دوست داری چراغ را روشن کنم؟» می‌خواهی کمکت کنم شلوارت را در بیاوری؟» می‌توانید کارهای کوچکش را تأیید کنید یا شاید بخواهید لذت و غروری را که از انجام این کار به او دست می‌دهد برایش بازگو کنید.

همین که کودک شروع به استفاده از توالت می‌کند به سرعت پوشک را کنار می‌گذارد. با این وجود، حتی بعد از چهار سالگی هم، گاهی خودش را خیس می‌کند؛ که این اتفاق ممکن است بر اثر اضطراب یا زمانی که کودک سخت سرگرم بازی بوده و فراموش کرده به موقع توالت برود، روی دهد. تا زمانی که او را به دلیل توالت رفتن بیش از حد مورد تحسین

قرار نداده باشید یا به دلیل روشی که قبلاً از توالت استفاده می‌کرد یا خیس کردن خودش او را شرم‌زده نکرده باشید، با خیس کردن خودش احساس بدی پیدا نمی‌کند.

نگرش شما در مورد آموزش توالت رفتن تا حد زیادی نشان می‌دهد که چقدر در این مرحله از فرآیند رشد کودک خود موفق هستید. اگر با کودک درگیر شوید احتمالاً این روند ادامه پیدا می‌کند. اما اگر آرامش خود را حفظ کنید و اجازه دهید کودکان در این کار خودش پیشگام باشد، شما و او این مرحله را راحت‌تر طی می‌کنید.

- ۱۰۶ چگونه تربیت و تنبیه را در مورد کودکم اجرا کنم؟
- ۱۱۴ با بدخلقیهای کودکم چه کنم؟
- ۱۱۷ آیا تنبیه بدنی واقعاً مؤثر است؟
- ۱۲۱ آیا رفتارم همیشه باید محکم و استوار باشد؟
- ۱۲۳ آیا تمجید زیاد نتیجه عکس دارد؟
- ۱۲۵ آیا باید بگویم تو حالا دیگر پسر بزرگی شده‌ای؟
- ۱۲۶ چرا کودکم گاز می‌گیرد؟
- ۱۲۸ آیا باج دادن به کودکان کاردرستی است؟
- ۱۳۰ آیا من باید وسایل کودکم را مرتب کنم؟

چگونه تربیت و تنبیه را در مورد کودکم اجرا کنم؟

والدین اغلب احساس می‌کنند بیشتر ساعات روز را صرف تربیت کودک و خردسال خود می‌کنند و مدام تکرار می‌کنند، «با آن اسباب بازی این طوری بازی نکن - شاید به کسی صدمه بزنی»، «کسی را نزن»، «آن حیوان را اذیت نکن»، «باید همین الآن بیایی»، «صدایش خیلی بلند است». محدودیت قائل شدن برای کودکان خردسال می‌تواند سخت، پیچیده و وقت‌گیر باشد، اما انجام این کار ضروری است. والدین باید به کودکان خود رفتار درست را بیاموزند و در ضمن رفتار ناپسند آنها را نیز کنترل کنند یا تغییر دهند. این کار باید تا زمانی ادامه پیدا کند که او به اندازه کافی بزرگ شده باشد و بتواند تا حدی نسبت به اعمال خود کنترل داشته باشد و درک کند چرا قوانین اهمیت دارند. اما اگر والدین می‌خواهند تربیتشان اثربخش باشد باید در مورد رشد کودک خود محورشان اطلاعات کافی داشته باشند و به انتظارات واقعی، همدردی، صبر، عشق و احترام به کودک خود نیز توجه کنند.

تربیت کودکان خردسال بخش بسیار مهمی از وظایف مربوط به پرورش کودک است؛ با این وجود، والدینی هم هستند که اعتقادی به محدودیتهای لازم ندارند. بعضی از آنها احساس می‌کنند رفتار کودکشان آنها را از پای درآورده است و شاید ندانند اصلاح رفتار او را از کجا باید شروع کنند. برخی دیگر از والدین اصلاً به اهمیت محدودیتها فکر نمی‌کنند یا این کار را به همسایه‌ها، دوستان، اقوام و از همه مهم‌تر به آموزگاران می‌سپارند. احتمالاً اصلی‌ترین دلیلی که سبب می‌شود والدین از آموزش نظم به کودکشان صرف‌نظر کنند این است که می‌ترسند با خشم و از دست دادن عشق کودک خود روبه‌رو شوند. در این شرایط آنها نه تنها از درگیری رودررو می‌گریزند، بلکه رفتارهای ناشایست کودکان را هم نادیده می‌گیرند، تسلیم آن می‌شوند یا در صدد توجیه آن برمی‌آیند. «بچه‌ها رفتارهای بچه‌گانه از خود نشان می‌دهند». اما برقراری

محدودیت‌های قطعی یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های والدین است و وظیفه‌ای نیست که بتوان آن را نادیده گرفت یا کنار گذاشت.

بسیاری از والدین نسبت به توانایی خود تردید دارند: «آیا من خیلی سخت‌گیرم یا خیلی ملایم؟ آیا از کودکم انتظار بیش از حد دارم؟» والدین از مشاهده رفتار ناشایست کودک خود در حضور جمع خجالت‌زده می‌شوند و می‌پرسند چه چیزی را در مورد تربیت کودک اشتباه کرده‌اند یا چرا رفتار کودک آنها بدتر از کودکان دیگر است. از آنجا که رفتار کودک اغلب انعکاسی از رفتار والدین است، آنها احساس می‌کنند در اثر رفتار ناشایست فرزندشان آسیب‌پذیر شده و مورد قضاوت دیگران قرار گرفته‌اند. وجود چنین احساساتی طبیعی است و والدین باید بدانند که رفتار ناشایست بخش اصلی رفتارهای دوران کودکی را تشکیل می‌دهد. کودک با اعمال مختلف، چه خوب و چه بد، یاد می‌گیرد چه رفتاری درست است، تا وقتی که درک کند چه رفتاری پسندیده و چه رفتاری ناشایست است.

والدین باید از کودک بر اساس سن و توانایی درک او انتظار رفتار مناسب داشته باشند و روش‌های تربیتی مناسب نیز به کار گیرند. کودکی که هنوز به دوسالگی نرسیده نیاز به مراقبت همیشگی و تذکر دائم دارد، در حالی که یک کودک چهار یا پنج ساله به اندازه کافی بزرگ شده که از او انتظار داشته باشیم در مواردی رفتارهای خودش را کنترل کند و تا حدی قدرت تشخیص خوب از بد را دارد. روش‌هایی که در مورد کودکان بزرگ‌تر مؤثر است، مثل در نظر گرفتن «زمانی کوتاه و مشخص» برای دورماندن کودک از فعالیت‌هایی که دوست دارد یا بیان عواقب رفتارهای ناشایست کودک با صدای بلند از زبان خودش، در مورد کودکان خردسال که هنوز به قدرت درک کامل نرسیده‌اند و یا در به‌خاطر آوردن قوانین مشکل دارند تأثیری ندارد.

کودکان سه ساله و کوچک‌تر چنان درگیر نیازهای رشدی خود مثل

کشف کردن، لمس کردن و انجام دادن کارهای مربوط به خودشان هستند که در رعایت کردن محدودیتها و مقررات با مشکل روبه‌رو می‌شوند. از آنجا که نیازهای فوری آنها بسیار شدید است و کاملاً به «اکنون» توجه دارند، معمولاً تشخیص نمی‌دهند کارشان اشتباه است، حتی اگر در این باره بارها به آنها تذکر داده باشند. کودکانی که در این سن هستند وقتی مورد سرزنش قرار می‌گیرند اغلب غافلگیر و آزرده می‌شوند.

برای اعمال محدودیتها، والدین (یا مراقبان) به اجبار باید کمابیش در کنار کودک بمانند و موارد خاص را به او یادآوری کنند، خودشان را درگیر نیازهای کودک کنند، و همیشه از کاری که او انجام می‌دهد آگاه باشند. وقتی کودکان تحت مراقبت نباشند، رفتار مناسب یا ناشایست آنها دیده نمی‌شود.

اگر کودکی هنگام بازی رفتار مناسبی ندارد، والدینش باید شاهد بازی کودک باشند و رفتار او را با ملایمت ولی قاطعانه اصلاح کنند: «نه، تو نمی‌توانی این جوری بازی کنی، این کار خیلی خطرناک است». اگر گفت‌وگو مؤثر نیست، والدین باید او را از آن موقعیت خارج کنند و سپس با کار دیگری سرگرمش نمایند، «به تو اجازه نمی‌دهم از آن صندلی بالا بروی چون ممکن است بیفتی، اما می‌توانی اینجا روی این کوسن‌ها بازی کنی». گاهی ارائه یک پیشنهاد جایگزین مؤثر است زیرا کودکان با دیدن اشیاء و فعالیتهای جذاب دیگر به راحتی توجهشان جلب می‌شود. برقراری ارتباط بین یک محدودیت و یک فعالیت نیز مؤثر است زیرا یک کودک خردسال می‌تواند این رابطه را درک کند، «اگر می‌خواهی سوار دوچرخه‌ات شوی، مجبوری جلوی خانه بازی کنی»، «اگر می‌خواهی در حیاط بازی کنی، باید ژاکت بپوشی».

کودکان سه‌ساله و کمتر از آن اغلب به محدودیتها جواب رد می‌دهند و می‌گویند: «نه»، نه تنها به این دلیل که می‌خواهند به کارهای خودشان ادامه دهند، بلکه به آن جهت که آنها در حال ارزیابی استقلالشان هستند و

دارند یاد می‌گیرند توانایی انجام چه کارهایی را دارند. گاهی محدودیتهایی که والدین اعمال می‌کنند غیرضروری است زیرا توانایی یک کودک خردسال را ناچیز می‌شمارند. به کودک سه‌ساله‌ای که می‌خواست یک پیچ‌گوشتی را به دست بگیرد گفته شد: «نه، آن وسیله بیش از حد تیز است». اما وقتی او اعتراض کرد، پدرش تصمیم گرفت بگذارد او پیچ‌گوشتی را به دست بگیرد و پشت میز در کنارش نشست تا مراقب او باشد. او خوشحال بود، و پدرش متوجه شد که می‌تواند از شدت بعضی از محدودیتها بکاهد.

معمولاً والدین می‌دانند که دلشان می‌خواهد کودکشان چطور رفتار کند. با دیدن رفتار ناشایست او خشمگین می‌شوند و موقتاً کودک را از عشق و توجه خود محروم می‌کنند. ولی چون کودک خردسال به تأیید والدینش نیاز دارد، زمانی که به دلیل انجام کاری اشتباه مورد انتقاد قرار می‌گیرد، آزرده می‌شود. او نمی‌تواند رفتارش را از خودش جدا کند و احساس می‌کند کاملاً طرد شده است. عدم تأیید والد اغلب سبب ترغیب یک کودک دو یا سه‌ساله برای تغییر رفتارش می‌شود و او بعد از اینکه رفتارش را به دلخواه والدینش اصلاح کرد به سوی آنها می‌دود تا او را در آغوش بگیرند و مورد محبت قرار دهند.

اما یک کودک چهار یا پنج‌ساله ممکن است چنین واکنشی نشان ندهد و بعد از تنبیه احساسات آزرده و آشفته‌اش به خشم و مقاومت تبدیل شود، و ممکن است بخواهد قدرت خود و محدودیتهای اعمال شده از سوی والدینش را مورد آزمایش قرار دهد. با این وجود، او هم می‌خواهد دوستش بدارند و مورد تأیید باشد و درمی‌یابد که پذیرش والدین انگیزه‌ای قوی برای او به شمار می‌آید.

در مورد کودکان چهار و پنج‌ساله اعمال محدودیتهای گفتاری و منحرف کردن توجه او به مسئله دیگر مؤثر است، اما از آنجا که آنها نسبت به کودکان خردسال درک بهتری از نتایج کارهای خود دارند، دیگر

روشهای تربیتی را نیز می‌توان در مورد آنها اعمال کرد. وقتی کودک چهار یا پنج ساله‌ای عصبانی و پرخاشگر می‌شود، والدینش می‌توانند تلاش کنند تا حواس او را متوجه موضوع دیگری کنند. اگر آرام نگرفت باید با قاطعیت به او بگویند: «رفتارت غیرقابل قبول است. اگر به رفتارت ادامه بدهی، مجبوری در اتاقت بمانی». اگر والدین اجباراً این روش را به کار گرفتند، به محض اینکه کودک پذیرفت رفتارش را اصلاح کند اجازه دهند از اتاقش بیرون بیاید.

در چنین مواقعی بهتر است بگذارید او خودش مدت زمانی را که باید در اتاقش بماند، تعیین کند. وقتی والدین محدودیتی اعمال می‌کنند، غیر از محدودیت زمانی، آرام شدن فقط تا مدتی لازم است که کودک خونسردی خود را به دست آورد. اگر به جای اینکه والدین مدت زمانی مثل بیست تا سی دقیقه را برای کودک تعیین کنند، فقط او را به اتاقش بفرستند، شاید او به محض اینکه با اسباب‌بازیها و کتابهای سرگرم شود، آرام گیرد و اصلاً فراموش کند که چرا او را به اتاقش فرستاده‌اند. حتی پانزده دقیقه تنها ماندن هم برای کودک خیلی طولانی است، مگر اینکه کودک خودش بخواهد این مدت را تنها باشد. هدف فقط در نظر گرفتن مدت زمانی برای دور ماندن کودک از اعضای خانواده نیست، بلکه تغییر رفتارهای ناشایست در اوست. با این وجود، اگر کودکی از زمان تنها ماندن در اتاقش سوءاستفاده کند یا اگر رفتارش را تغییر ندهد و همچنان بدرفتاری ادامه یابد، والدین باید خودشان مدت زمان تنها ماندن برای او را تعیین کنند.

در بسیاری از مواقع، والدین کودکان چهار و پنج ساله با کنار گذاشتن بعضی از اسباب‌بازیها یا گرفتن برخی از امکانات، آنها را تنبیه می‌کنند. این کار زمانی می‌تواند بسیار مؤثر باشد که ارتباطی بین رفتار ناشایست کودک و آنچه که کنار گذاشته شده وجود داشته باشد. به طور مثال، اگر کودکی از دوچرخه‌اش به شیوه‌ای خطرناک استفاده می‌کند، گرفتن

دو چرخه به طور موقت نتیجه دلخواه را در پی دارد. کودکی که مدام شن‌ها را به اطراف پخش می‌کند امکان بازی کردن در زمین شن را برای یک بعد از ظهر از دست خواهد داد. والدین قبل از گرفتن چیزی از کودک، باید او را آگاه کنند که در صورت ادامه رفتار نادرست چه چیزی اتفاق می‌افتد. کنار گذاشتن یک وسیله یا امکانات نباید برای زمانی بسیار طولانی اعمال شود زیرا باعث می‌شود او فقط بر ناعادلانه بودن موقعیتی که در آن قرار گرفته توجه کند و نه بر رفتار نادرستش. هدف از این تنبیه کمک به کودک است تا بتواند ارتباط بین دو چیز را درک کند، به طور مثال، استفاده نادرست از دو چرخه و از دست دادن دو چرخه. اغلب فقط هشدار دادن به کودک درباره عواقب یک کار بد کافی است تا کودک را از انجام مجدد آن رفتار نادرست باز دارد.

با این وجود، امکان یافتن ارتباط همیشه هم وجود ندارد. اگر کودکی برادرش را می‌زند، والدین باید چه چیزی را از دسترس او دور کنند؟ گاهی والدین کودک را از چیزی که به موضوع ربط ندارد محروم می‌کنند، مثل یک اسباب‌بازی، امتیاز استفاده از چیزی یا خوردن دسر مورد علاقه. اگرچه عاقلانه نیست که از دسر برای اعمال قدرت استفاده شود، بسیاری از والدین درمی‌یابند که وقتی کودکشان را تهدید می‌کنند که نمی‌تواند بعد از غذا خوراکی شیرین و خوشمزه بخورد او رفتارش را تغییر می‌دهد. او این کار را به آن جهت انجام نمی‌دهد که نکته تربیتی مورد نظر والدینش را درک کرده بلکه می‌خواهد مورد تنبیه قرار نگیرد.

وقتی والدین چیزی را از دسترس کودک دور می‌کنند یا روشهای انضباطی دیگری به کار می‌گیرند، باید اطمینان پیدا کنند که رفتارهای نادرست کودک بلافاصله تصحیح می‌شود. این کار سبب می‌شود کودک بین رفتارش و پیامدهای آن ارتباط برقرار کند، و به والدین اطمینان می‌دهد کارشان درست بوده است. اما اگر والدین به هنگام صبح به کودک بگویند که بعد از ظهر او را تنبیه خواهند کرد، او می‌داند که شاید آنها تا آن وقت این کار را فراموش کنند یا تغییر عقیده بدهند.

مادری که با کودک پنج ساله‌اش در رستوران نهار می‌خورد به او گفت: «اگر به این رفتارهای بدت ادامه بدهی، امشب باید ساعت ۷ به رختخواب بروی». وقتی کودک به رفتارهایش ادامه داد مادرش گفت: «بسیار خُب. حالا دیگر مجبوری ساعت ۶/۳۰ بخوابی». این تنبیه به نظر آن قدر بعید بود که کودک نمی‌دانست چه بکند و به رفتار بدش ادامه داد. آن مادر به جای آنکه کودک را به یک تنبیه دور و مبهم تهدید کند، می‌توانست حواس کودک را به موضوع دیگری جلب نماید یا می‌توانست به او بگوید او را پشت میز دیگری می‌نشانند یا به او اخطار می‌داد که رستوران را ترک می‌کنند. در آن صورت کودک می‌توانست بین رفتارش و عواقب آن ارتباط برقرار کند. یکی از روشهای تربیتی که بعضی از والدین آن را در مورد کودک سه یا چهارساله مؤثر می‌دانند، شمردن است «به محض اینکه تا پنج شمردم، می‌خواهم داخل خانه باشی» یا «تا ده می‌شمرم تا برای حمام رفتن آماده شوی». این روش معمولاً محدودیت ایجاد می‌کند، هشداردهنده است و زمان معینی در اختیار کودک قرار می‌دهد، با وجود این اگر بیش از حد به کار گرفته شود، دیگر تأثیری ندارد.

یکی از مهم‌ترین اصول تربیت کودک در هر سنی، لحن صدایی است که والدین به کار می‌برند. وقتی لحن صدای آنها قاطع و مطمئن باشد، کودکان اغلب به خوبی پاسخ می‌دهند، اما وقتی والدین خودشان هم نسبت به محدودیتی که در نظر می‌گیرند مطمئن نیستند، کودکان پیامهای درهم و مختلفی را دریافت می‌کنند. مؤثرترین لحن، لحنی محترمانه اما قاطع است. والدین باید محدودیت مورد نظر خود را با صدای آرام، مؤدب و قاطع بیان کنند. اگر این روش مؤثر نباشد، می‌توانند با شدت بیشتری برخاسته خود تأکید کنند و با صدای تحکم‌آمیزتری با کودک صحبت کنند. اما فریاد زدن بر سر کودک به اندازه بیان قاطع یک محدودیت مؤثر نیست (اگرچه اغلب فریاد زدن مشکل است). گاهی

مقاومت در برابر خواسته کودک مؤثر است، آن هم به صورتی که یک
 اختطار یا ممنوعیت به آرامی تکرار می شود.

والدین هنگام برخورد های انضباطی با کودک باید خشم خود را کنترل
 کنند. زمانی که والدین از مشکلات شخصی رنج می برند، ممکن است
 نسبت به رفتار کودک حساسیت بیش از حد نشان بدهند. آنها باید اجازه
 دهند کودک چهار یا پنج ساله شان بداند که در شرایط روحی بدی هستند و
 در مواردی اگر بی دلیل عصبانی شده اند، از کودک خود عذرخواهی
 نمایند. هنگامی که والدین احساس می کنند کنترل خود را از دست
 داده اند و نمی توانند خشم خود را کنترل کنند، باید مدتی را در اتاق
 جداگانه ای دور از کودک خود بمانند تا آرام شوند.

والدین نباید در مورد تربیت کودکشان بیش از حد قاطع یا خشن
 باشند. اگر کودک همیشه مورد مؤاخذه قرار بگیرد یا همیشه در معرض
 سرزنش باشد و احساس نکند که والدین او را می پذیرند، انگیزه ای برای
 خوب رفتار کردن ندارد. والدینی که بیش از حد به کودکشان سخت
 می گیرند، فقط باعث می شوند او احساس بدی به خودش پیدا کند و
 خشم و پرخاشگری را در او تقویت می کنند.

شاید یادآوری احساسات دوران کودکی برای والدین راهگشا باشد.
 آیا روش تربیتی والدینشان نیز توأم با خشونت بود؟ آیا می خواهند
 کودکشان هم همان خشم و سرخوردگی را داشته باشد که خودشان تجربه
 کرده اند؟ والدینی که احساس می کنند رفتار والدینشان ناعادلانه بوده
 است اغلب می گویند آنها نمی خواهند کودکشان را به همان روش تربیت
 کنند، اما در لحظات خشم، بردباری بسیاری لازم است تا بتوان به
 روشهایی مناسب با رفتار ناشایست کودک برخورد کرد.

به یاد داشته باشید کودکان فقط از گفتار شما یاد نمی گیرند، بلکه از
 رفتارشان نیز می آموزند. اگر با کودکان با مهربانی و احترام رفتار کنید و به
 او نشان دهید که برایش ارزش قائل هستید، او نیز از رفتار شما

الگو برداری می‌کند. وقتی کودکان احساس خوبی داشته باشند، معمولاً رفتارشان مؤدبانه است و راحت‌تر محدودیتهایی را که برایشان در نظر گرفته‌اید، قبول می‌کنند. به علاوه، وقتی با کودکان با احترام رفتار می‌شود، آنها رفتار مؤدبانه را یاد می‌گیرند. این نکته اهمیت دارد که وقتی از کودکان راضی هستید او را تحسین و تشویق کنید و به همان نسبت وقتی از رفتار او ناراحت هستید برایش محدودیتهایی را قائل شوید.

آموزش کنترل رفتار به کودکان نیازمند زمان و بردباری است. تشخیص درست از غلط فرآیندی تدریجی است، و کودکان در این سنین هنوز قادر نیستند استدلال کنند. اگر همهٔ راهها را امتحان کرده‌اید و کودکان هنوز رفتارهای ناشایست از خود نشان می‌دهد، با وجود آنکه در سنی است که باید کنترل مناسبی نسبت به رفتار خود داشته باشد، بررسی کنید چه چیزی او را این چنین آشفته کرده است. تولد یک نوزاد، نقل مکان، بیماری یکی از اعضای خانواده، یا طلاق می‌تواند به وجود آورندهٔ مشکلات رفتاری کودکان باشد. شاید مدت زمان طولانی از فرزندان دور بوده‌اید. اگر به دلیل ادامهٔ چنین شرایطی با مشکلات تربیتی در مورد کودکان روبه‌رو شده‌اید، برای کمک به فرزندان از مشاوره‌های تخصصی کمک بگیرید.

با بدخلقیهای کودکم چه کنم؟

کودک دوساله‌ای در حالی که شکلاتی را از قفسه فروشگاه بیرون می‌کشد، فریاد می‌زند، «همین الان این را می‌خواهم!»
مادرش می‌گوید: «امروز نمی‌توانی شکلات بخری.»
«می‌توانم، من شکلات می‌خواهم!»

وقتی مادرش باز هم تقاضای او را رد کرد، واکنش کودک همراه با بدخلقی شدید خاص سن خودش همراه بود: جیغ کشید، گریه کرد و به همه چیز لگد انداخت. تماشای این بدخلقیها سخت است. کودکان آشفته

می شوند و عذاب می کشند و همین می تواند سبب درماندگی والدین شود.

چرا کودکان بدخلقی می کنند؟ گاهی کودک فقط بیش از حد خسته یا گرسنه است. با این وجود، در اغلب موارد دلیل این بدخلقیه‌ها در ارتباط با فرآیند رشدی کودک است. کودکان کنترل کمی نسبت به رفتار خود دارند؛ آنها در زمان حال و اکنون زندگی می کنند و بر اساس خواسته های لحظه ای خود رفتار می کنند. وقتی والدین به خواسته های کودک با گفتن «نه» پاسخ می گویند، او واکنش منفی نشان می دهد. گاهی احساس می کند باید با هر چیزی مخالفت کند. کودکان خردسال توانایی تفکر منطقی ندارند و از استدلال فرد بزرگسال تبعیت می کنند. کودک درک نمی کند چرا والدینش تقاضای او را قبول نمی کنند با اینکه به او می گویند این قدر دوستش دارند. یکی دیگر از دلایل بدخلقی کودکان، به خصوص در مورد خردسالانی که هنوز توانایی حرف زدن ندارند، آن است که در بیان نیازها و خواسته های تمام و کمال خود، ناتوان هستند. هنگامی که والدین آنها را درک نمی کنند، درمانده می شوند.

اگر نگران بدخلقیهای کودکان هستید، شیوه هایی برای برخورد با آن وجود دارد که می توانید آنها را امتحان کنید. یکی از این شیوه ها پیشگیری است. شما با خواسته های کودکان آشنا هستید و می توانید حدس بزنید که او در چه شرایطی بدخلق می شود و بهتر است از قبل برای این مواقع چاره ای بیندیشید. به طور مثال، وقتی مجبورید در قسمت فروش شکلات یا در مراکز خرید با کودکان درگیر شوید، از قبل چند اسباب بازی کوچک، آبمیوه، یا بیسکویت همراه داشته باشید. همچنین می توانید قبل از ترک خانه محدودیتهایی را به کودک سه یا چهارساله خود گوشزد کنید، «امروز فقط می خواهیم به فروشگاه سر بزنیم و نمی خواهیم چیزی بخریم» یا «یادت باشه، من فقط می خواهم برای یک چیز بخرم». سعی کنید بفهمید که او محدودیتهای در نظر گرفته شده را درک کرده، اما

به یاد داشته باشید که برای او سخت است «فقط نگاه کند» و چیزی نخرد. روش دیگری نیز وجود دارد که شاید مانع از بدخلقی شود: سازش. می‌توانید به کودکان بگویید: «آبنبات نمی‌خرم، ولی برایت چوب‌شور می‌خرم». گاهی این روش و دیگر شیوه‌های پیشگیری مؤثر است، اما به رغم تلاش‌هایتان ممکن است کودک باز هم بدخلقی کند. در چنین شرایطی باید تصمیم بگیرید چه واکنشی نشان دهید. به احتمال زیاد واکنش شما با توجه به شرایط، جایی که در آن هستید و شخصی که در کنارتان است، بسیار متفاوت است. اما انتخاب‌هایتان همان خواهد بود - می‌توانید نیاز کودکان را برآورده کنید، توجه او را به چیز دیگری جلب کنید یا اجازه دهید بدخلقی کند.

شاید بخواهید تقاضای او را جواب دهید، زیرا فکر می‌کنید خواسته‌اش آن قدرها هم نامعقول نیست. شاید وقتی برای اولین بار تقاضایش را رد می‌کنید بیش از حد سخت گیر به نظر بیایید یا شاید احساس کنید «نه» گفتن ارزش درگیری یا بدخلقی را ندارد.

اگر نمی‌خواهید تسلیم کودکان شوید سعی کنید توجه او را به مورد دیگری جلب نمایید. اوقات لذت‌بخشی را که همین اواخر تجربه کرده به یادش بیاورید، سرگرمی جالبی را به او نشان دهید یا درباره رویداد خوبی که به زودی برایش اتفاق خواهد افتاد صحبت کنید. شاید شگفت‌زده شوید که منحرف کردن توجه او تا چه حد می‌تواند در فرو خواباندن یک تعارض مؤثر باشد.

در نهایت، شاید برایتان مهم نباشد که کودک بد اخلاقی کند و در برابر خواسته‌اش مقاومت می‌کند. اگرچه کنار آمدن با چنین عکس‌العملی سخت است. اگر خونسرد باشید، کودکان خیلی زود آرام می‌شود. فقط اطمینان پیدا کنید که وقتی بدخلق است سلامت او حفظ می‌شود و نمی‌تواند به خودش یا دیگران آسیب برساند یا هرگونه خسارتی ایجاد کند.

تحمل بدخلقیها برای شما و کودک خردسالتان مشکل است. اما همچنان که کودک بزرگتر می شود درک عمیق تری پیدا می کند و در نظر گرفتن محدودیتها در مورد کودک برایتان راحت تر خواهد بود. پس از طی مرحله رشدی «من آن را می خواهم، همین حالا»، درگیریهایی که بر اثر بدخلقیهای او به وجود می آید بسیار کمتر خواهد شد.

آیا تنبیه بدنی واقعاً مؤثر است؟

ممکن است والدین از روی خشم یا ناکامی یا زمانی که نمی دانند چه روش دیگری به کار ببرند، کودکشان را تنبیه کنند. بعضی از والدین معتقدند تنبیه بدنی تنها راهی است که به کودکان حرف شنوی و رفتار خوب را یاد می دهد. با این همه، تنبیه بدنی در مورد کودکان لازم نیست؛ راههای دیگری وجود دارد که به کارگیری آنها در تغییر رفتار کودک مؤثرتر است.

هنوز در جامعه ما تنبیه بدنی روش تربیتی فراگیری است. بسیاری از والدین با گفتن این جمله «من تنبیه شدم و همین باعث شد که رفتارم را اصلاح کنم» یا «تنها روش برای تفهیم رفتار درست به کودک است» از تنبیه بدنی دفاع می کنند. بعضی دیگر از کتک زدن کودکان خود احساس گناه می کنند، در حالت تدافعی قرار می گیرند و آشفته می شوند «می دانم که نباید او را تنبیه می کردم، اما...» وقتی آنها در حضور جمع شاهد تنبیه کودک هستند اغلب چهره درهم می کشند و می پرسند «این همان کاری است که من هم در مورد کودکم انجام می دهم؟» بعضی از والدین بعد از تنبیه کودک خود احساس گناه می کنند و می خواهند با در آغوش گرفتن کودک یا یک عذرخواهی موضوع را تمام کنند تا به خودشان اطمینان دهند که عشق کودک خود را از دست نداده اند. والدین دیگری می گویند با وجود آنکه کودک را تنبیه کرده اند اما بعید می دانند که رفتار منفی او اصلاح شود. حتی والدینی که قاطعانه به تأثیر تنبیه اعتقاد دارند

می‌گویند که این کار فقط به طور موقت جلوی رفتار ناشایست کودک را می‌گیرد.

تنبيه کودکان مشکلاتی به همراه دارد. یکی این است که کودک رفتار والدینش را تقلید خواهد کرد. اگر آنها او را می‌زنند تا رفتارش را تغییر دهد، چرا او نباید کسی را که برخلاف خواسته‌اش عمل کرده، بزند؟ آیا منصفانه است که والدین به کودک بگویند: «کسی را زن» در حالی که خودشان او را کتک می‌زنند؟

تنبيه بدنی می‌تواند در مورد کودک زیر دو سال و نیم مشکل خاصی ایجاد کند زیرا کودک در این سن قبل از انجام یک کار درک نمی‌کند که آن رفتار غلط است. شاید او فقط به دلیل زیبایی یک گلدان شیشه‌ای به آن دست زده است. اگر او ناگهان تنبيه شود نمی‌فهمد کارش نادرست بوده است، بلکه بیشتر به درد و ضربه روحی ناشی از تنبيه توجه می‌کند. برای کودکی به این سن بسیار مشکل است که ارتباطی بین رفتار خود و تنبيه شدن پیدا کند، اگرچه یکی از اهداف تنبيه آن است که کودکان این ارتباط‌ها را درک کنند.

تنبيه کودکی که بیشتر از سه یا چهار سال سن دارد امکان دارد مانع از تربیت صحیح او شود. والدین امیدوارند کودکان عاقبت انضباط فردی را درک کند و بتواند خوب و بد را تشخیص دهد. بزرگ‌تر که می‌شود باید کم‌کم نسبت به رفتار ناشایست خود احساس بدی پیدا کند، و باید احساس گناه به تدریج در او شکل بگیرد تا او را از انجام رفتار نادرست بازدارد. اما وقتی او به دلیل کارهای اشتباه خود تنبيه شده باشد، کنترل رفتارش را یاد نمی‌گیرد. شاید در عوض یاد بگیرد تا زمانی که گیر نیفتاده می‌تواند به رفتار بد خود ادامه دهد و اگر گیر افتاد، هر نوع احساس گناهی که داشته باشد با تنبيه برطرف می‌شود زیرا «بهای عواقب کارهای خود را پرداخته است».

در نهایت، او یاد می‌گیرد که اگر بتواند تنبيه را تحمل کند، دیگر نیازی

نیست در مورد رفتارهای منفی خود احساس بدی داشته باشد یا بکوشد رفتارش را اصلاح کند. حتی زمانی که والدین برای کودک توضیح می دهند که چرا او را تنبیه کرده اند و می خواهند او چه تغییری در رفتارش بدهد، شاید او بسیار خشمگین شود که در لحظه تنبیه هم باید گوش کند و یاد بگیرد.

تربیت زمانی مؤثر است که والدین محدودیتهای کلامی قاطعی برای کودک در نظر بگیرند و سپس این کار را با دور کردن کودک از صحنه رفتار ناشایستش ادامه دهند؛ وسیله ای را که او از آن سوءاستفاده کرده کنار بگذارند؛ امکانات را از کودک بگیرند و یا به او وقت دهند تا تنها بماند و بتواند رفتارش را عوض کند. وقتی تنبیه به رفتار ناشایست کودک مربوط باشد - وقتی کودکی لگو را پرت می کند باید از بازی کردن با لگوها محروم شود - او می تواند ارتباطی بین رفتارش و عواقب آن ایجاد کند. وقتی کودکان در کنترل رفتارهای خود به رشد کامل می رسند انگیزه بهتری دارند تا تأیید والدین و امکانات و اسباب بازیها را حفظ کنند.

حتی کودکی که هنوز به دوسالگی نرسیده با یک «نه» قاطع والدین از موقعیت خطرناک دور می شود و می تواند این رفتار والدینش را بفهمد. والدین اغلب احساس می کنند باید کودک خردسال خود را تنبیه کنند تا قوانین مهم ایمنی مثل بازی نکردن در خیابان را یاد بگیرد. اما اخطارهای قاطع و محکم، یادآوریهای مکرر، و از همه مهم تر، مراقبت تنگاتنگ در دور نگاه داشتن کودک از خطر مؤثر هستند.

گاهی والدین می گویند: «وقتی به کودکم می گویم کاری نکند، او به حرفم توجه نمی کند، اما وقتی او را تنبیه می کنم، آنچه را که می خواهم انجام می دهد». مادری که همراه پسر سه ساله اش از یک فروشگاه چندطبقه دیدن می کرد وقتی کودکش سعی کرد داخل اتاقهای رختکن سرک بکشد، عصبانی شد. او بارها به او هشدار داد که نزدیک آنجا نرود

و وقتی کودک به حرفش گوش نداد، او را تنبیه کرد. کودک گریه کرد، چندین بار دایره وار دور خودش چرخید، و به نظر رسید که شکست خورده است. این موقعیت برای همه آشناست، اما مادر کودک انتخابهای دیگری هم داشت که می توانست خودش و فرزندش را راضی کند. خردسالان زمانی که نیاز شدیدی به کشف کردن چیزی دارند، گوش کردن و توجه به محدودیتها برایشان سخت می شود. آن مادر بهتر بود به علاقه فرزندش توجه می کرد و حتی همراه با او نگاهی سریع به رختکن می انداخت. شاید این شیطنت کوچک کودک را نرم می کرد و از کارش دست می کشید. همچنین مادر می توانست با لحنی ملایم ولی قاطع به فرزندش بگوید که آن روز فرصتی برای سر کشیدن به این طرف و آن طرف ندارند؛ می توانست توجه کودک را به مورد دیگری جلب کند یا او را از محل رختکن به جای دیگری ببرد.

گاهی رفتار کودکان چنان آزاردهنده می شود که والدین خودشان را در لبه «شکست در درگیری» می بینند و دلشان می خواهد کودک را کتک بزنند یا تنبیه کنند. در چنین مواقعی، یادآوری این نکته مهم است که کودکان خردسال نمی توانند از قوانین تبعیت کنند.

تربیت کودکان وظیفه ای است پیچیده که به تدریج انجام می پذیرد. کودک خردسال شما بارها و بارها نیاز دارد تا محدودیتها را به او یادآوری کنید و در تمام این مراحل رشدی باید صبور باشید. اگر او را تنبیه کنید احساس بی پناهی، حقارت و خشم خواهد کرد و ممکن است ارتباط بین آنچه را که انجام داده و آنچه که شما در مورد او اجرا می کنید، درک نکند. تنبیه نکردن کودک نیاز به خویشتن داری بسیار دارد و نیز باید اطمینان داشته باشید که او هنوز هم می تواند رفتار مناسب را یاد بگیرد. اگر به جای تنبیه کودکان، محدودیتهای قاطعی برایش در نظر بگیرید و به روشهایی مناسب آنها را اجرا کنید، او بدون احساس بی پناهی و ناکامی به حرفهایتان گوش می کند.

آیا رفتارم همیشه باید محکم و استوار باشد؟

والدین اغلب می‌پرسند هنگام اجرای محدودیتها اصرار بر آنها تا چه حد مهم است. آیا باید در اعمال و اجرای قانون سخت‌گیر بود تا کودک یاد بگیرد چگونه باید عمل کند؟ آیا قانون‌مداری والدین به کودک یاد می‌دهد که او همیشه نمی‌تواند به روش خود اقدام کند؟ آیا نادیده گرفتن قوانین به او آسیب می‌رساند یا سبب می‌شود والدین کنترل خود را از دست بدهند؟

وقتی رفتار والدین محکم باشد، کودک فرا می‌گیرد چه رفتاری پسندیده و چه رفتاری ناشایست است و یاد می‌گیرد قوانین ایمنی که جنبه حیاتی دارند ضروری است. با وجود این، اگر والدین سعی کنند هر قانونی را که در نظر می‌گیرند به طور مستمر اجرا کنند همه وقتشان به گفتن این جمله‌ها می‌گذرد که «نه، آن کار را نکن» و «نه، نمی‌توانی آن را برداری». عملاً هر والدی با توجه به شرایط و شخصیت کودک. استثناهایی را برای قوانین موجود در نظر می‌گیرد. بعضی از والدین کاملاً انعطاف‌پذیرند، بعضی دیگر به طور کلی انعطاف‌پذیر نیستند. با وجود این، آنها همگی در بعضی موارد خود را در موقعیتی می‌بینند که می‌گویند: «نه، امروز نه»، سپس آن را به «شاید» تغییر می‌دهند و در نهایت می‌گویند: «باشد».

پدری دخترش را به فروشگاه مواد غذایی برد. دختر گفت: «من یک کوکاکولا می‌خواهم» اما پدرش پاسخ داد، «من آمده‌ام که فقط شیر و تخم‌مرغ بخرم». دختر گفت: «اما من می‌خواهم برای خودم یک کوکاکولا بخرم». پدر گفت: «برایت کوکاکولا نمی‌خرم، اما وقتی رسیدیم خانه نوشیدنی دیگری به تو می‌دهم». چند دقیقه بعد پدر و دختر از فروشگاه بیرون آمدند. پدر کیسه تخم‌مرغ و شیر را به دست گرفته بود و دختر هم یک شیشه کوکاکولا با یک نی داخل آن در دستش بود.

اغلب، والدین از این موضوع وحشت دارند که وقتی تسلیم خواسته

کودک خود می‌شوند، کودکشان دفعه بعد و در شرایط مشابه انتظار همان واکنش را دارد. اما تا زمانی که والدین در کل نسبت به قوانین تربیتی قاطع برخورد کنند، می‌توانند استثناهایی را هم قائل شوند و باز هم شرایط را تحت کنترل خود داشته باشند. وقتی آنها کمی انعطاف‌پذیری از خود نشان می‌دهند به کودکشان می‌فهمانند که خواسته‌اش اهمیت دارد و اینکه زندگی آن‌قدرها هم سخت نیست؛ او یاد می‌گیرد گاهی آدمها به خواسته خود می‌رسند و گاهی هم آنچه را که می‌خواهند به دست نمی‌آورند؛ و یاد می‌گیرد توافق کردن چه احساسی ایجاد می‌کند. در ضمن هر چند وقت یک بار هم در یک جدال، حس غلبه بر والدینش را تجربه می‌کند.

البته زمان، مکان و حالت روحی شما در تصمیم‌گیری بر استوار ماندن بر یک قانون یا تسلیم شدن به آن تأثیرگذار است. گاهی احساس می‌کنید که می‌توانید شکبیا باشید و در مواقع دیگر بی‌حوصله و خسته‌اید. نمی‌خواهید رفتار کودکتان در یک مکان عمومی شما را معذب کند. به خصوص شاید احتمالاً زمانی تسلیم خواسته او می‌شوید که لازم است توجه او را به چیز دیگری جلب کنید زیرا مشغول انجام کاری هستید یا دارید با تلفن صحبت می‌کنید.

مادری به پسرش اجازه نمی‌داد ادویه و آب را در یک کاسه با هم مخلوط کند یعنی همان کاری که در خانه دوستش با لذت هر چه تمام‌تر انجام داده بود، اما او برای عبور از این ممنوعیت راهی یاد گرفته بود. هرگاه مادرش یک تلفن کاری داشت، شروع می‌کرد به پایین آوردن ادویه‌ها از قفسه و در همین اثنا مادرش هم با بی‌میلی به او کمک می‌کرد. وقتی مادر با تلفن حرف می‌زد، لازم بود پسرش را ساکت نگه دارد و به همین دلیل تسلیم خواسته او می‌شد.

اگر استوار ماندن بر قوانین برایتان اهمیت دارد، روابط خود و فرزندان را به‌طور کلی در نظر بگیرید. اگر معمولاً به او نشان می‌دهید که

دوست داشتنی، ارزشمند و پذیرفتنی است و در عین حال نسبت به نوع رفتارش انتظارات اساسی و قاطعی از او دارید، نباید دربارهٔ استثناها و موارد پیش‌بینی نشده‌ای که برایش در نظر می‌گیرید، نگران باشید. استوار بودن معقولانه به اندازهٔ کافی خوب است. با وجود این، نمی‌توانید همیشه قوانین را اجرا کنید. انعطاف‌پذیری یکی از مهم‌ترین ویژگیهای زندگی و بخشیدن و خواستن یکی از جنبه‌های پرورش کودک است.

آیا تمجید زیاد نتیجهٔ عکس دارد؟

به نظر بسیاری از مردم تمجید ابزار فوق‌العاده‌ای است که می‌توان در مورد کودکان به کار برد. تحسین به آنها کمک می‌کند احساس خوبی در مورد خودشان داشته باشند و آنها را ترغیب می‌کند کاری را انجام دهند که والدینشان را خشنود کند. با این وجود تحسین بیش از حد، حتی وقتی با بهترین نیتها همراه باشد، می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد.

یک کودک خردسال ذاتاً اشتیاق دارد کارهایش را خودش انجام دهد و در بسیاری از آنها موفق می‌شود. او برای یادگرفتن هیجان‌زده است، انگیزهٔ مشخصی برای امتحان کردن چیزهای تازه دارد و به شدت از والدینش تقلید می‌کند. والدین می‌توانند بگویند کودکان چقدر احساس غرور می‌کند وقتی که می‌گوید: «نگاه کن! من خودم بلوزم را پوشیدم» یا «من می‌دانم چطوری تا ده بشمارم». پاداش او برای این موفقیتها حس درونی رسیدن به کمال است.

وقتی والدین کودکان را برای این موفقیتها در حد متعادل تحسین می‌کنند و هیجان خود کودک را به او منتقل می‌نمایند («می‌توانم ببینم که چقدر خوشحال هستی») کودک می‌فهمد والدینش خشنود شده‌اند. اما وقتی والدین بیش از حد او را تحسین می‌کنند («خیلی عالی!» «من خیلی به تو افتخار می‌کنم!») به خصوص برای انجام کارهای روزمره‌ای مثل استفاده از توالت یا خوردن چیزی، ممکن است کودک کم‌کم برای

هرکاری که انجام می‌دهد، انتظار چنین تمجیدی را داشته باشد. عاقبت، شاید او سعی کند کاری را نه برای رضایت درونی، بلکه برای تحسین شدن بکند و احساس دستیابی به موفقیت برای او در درجهٔ دوم اهمیت قرار بگیرد. شاید او فکر کند، «بند کفشم را می‌بندم چون مامان فکر می‌کند چه کار فوق‌العاده‌ای است».

حتی ممکن است کودکی که برای هرکاری تمجید شده نسبت به تمجید و تواناییهای خود بی‌اعتماد شود. یعنی هرکاری که او انجام می‌دهد واقعاً خوب است؟ یا اگر کاری هم انجام نمی‌داد باز هم واقعاً از همه نظر خوب بود؟ شاید او به تمجید وابسته شود و شاید باور نداشته باشد که کاری ارزشمند انجام داده است مگر اینکه تمجیدهای بسیار زیادی را بشنود. همچنین، گاهی تحسین بیش از حد کودک را تحت فشار قرار می‌دهد. وقتی او برای انجام کار خوب معمولی با چنین شدتی مورد تمجید قرار می‌گیرد، شاید احساس کند مجبور است به موفقیت‌های خود ادامه دهد در غیر این صورت تمجید و توجه اطرافیان را از دست خواهد داد. بسیاری از والدین اگر در نظر بگیرند که خودشان به عنوان افراد بالغ تا چه حد به این تعریف و تمجیدها وابسته می‌شوند، این تأثیرات منفی را درک خواهند کرد.

تمجید کودکان خوب است و شما مطمئناً می‌خواهید کودکان بدانند احساس خوبی نسبت به او دارید. اما اگر تواناییهایش را در حد متعادل تحسین و تشویق کنید این رفتار شما سبب می‌شود احساس خوبی از خود داشته باشد. توجه کنید که او چقدر اشتیاق دارد کارهایش را خودش انجام دهد و با بیشتر صحبت کردن دربارهٔ احساساتش او را تحسین کنید تا بیان احساسات خودتان: «تو واقعاً با بالا رفتن از آن وسیلهٔ ژیمناستیک احساس خوبی پیدا کردی؟» با نشان دادن چنین واکنشی شما غرور ناشی از موفقیت او را تأیید می‌کنید. همچنین می‌توانید به روشهای غیرگفتاری اثربخش او را تحسین کنید. در آغوش گرفتن، یک لبخند،

نگاهی حاکی از تأیید همگی می‌تواند احساسات خوب شما را دربارهٔ او انتقال دهد.

آیا باید بگویم تو حالا دیگر پسر بزرگی شده‌ای؟

اغلب شنیده می‌شود که والدین به کودک خردسال خود می‌گویند رفتار سنجیده‌تری داشته باشد، «حالا دیگر پسر بزرگی شده‌ای، پس باید از توالت استفاده کنی» یا «تو بزرگ‌تر از آن هستی که این قدر ریخت و پاش کنی». والدین از واژه «پسر بزرگ» به عنوان ابزار تربیتی و شیوه‌ای برای تغییر رفتار کودک خود استفاده می‌کنند. این عبارت یا برای تمجید از اشتیاقش برای انجام کارهای کودکان بزرگ‌تر است و یا برای شرم‌نده کردن او با مقایسهٔ رفتارش با کودکان کوچک‌تر.

مشکل این واژه این است که او را وادار می‌کند «پسر بزرگ» باشد و کودک که قبلاً می‌خواست رفتاری بزرگ‌تر و مقبول‌تر از سنش داشته باشد احساس می‌کند برای تغییر و انجام کارهایی که شاید توانایی انجام آنها را ندارد از سوی والدینش تحت فشار قرار گرفته است. وقتی او نمی‌تواند مثل یک «پسر بزرگ» رفتار کند، شاید نسبت به بخش‌هایی از وجود خودش که معمولاً تحت کنترل او نیستند و بنابراین نمی‌تواند والدینش را راضی کند، احساس بدی پیدا کند. مادری که در یک دستشویی عمومی پوشک بچه‌اش را عوض می‌کرد به او می‌گفت: «تو حالا دیگر برای خودت مردی شده‌ای. نباید پوشک بپوشی». کودک از شنیدن این حرف خجالت‌زده شده بود. اگر او تا الآن آمادهٔ توالت رفتن شده بود، خودش پوشک را کنار می‌گذاشت. نصیحت‌هایی دربارهٔ «بزرگ‌تر شدن» نه تنها به کودک کمکی نمی‌کند، بلکه فقط باعث می‌شود او احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند.

در یک موقعیت مشابه، خانمی نوه‌اش را به فروشگاه اسباب‌بازی برد و از او خواست چیزی را انتخاب کند. وقتی کودک یک حیوان عروسکی

نرم را انتخاب کرد، او گفت: «اوه، نه. این نه. تو دیگر بزرگ شدی و نباید این اسباب بازی را انتخاب کنی». وقتی بزرگسالان چنین حرفهایی می‌زنند، در واقع به کودک می‌گویند احساسات و خواسته‌هایش غیرقابل قبول هستند، و اینکه او باید به شیوه متفاوتی رفتار کند.

اگر فکر می‌کنید کودکان آن قدر که باید «بزرگ» نشده است، سعی کنید بفهمید علتش چیست. شاید او به زبان بچگانه حرف می‌زند یا با اسباب‌بازیهای بچه‌های کوچک‌تر بازی می‌کند زیرا یک خواهر یا برادر جدید به اعضای خانواده اضافه شده یا روزهای اولی است که به مهدکودک می‌رود. از آنجا که هر کودکی طبق شتاب مخصوص خودش رشد می‌کند، شاید کودکان فقط آن رفتاری را ندارد که شما دوست دارید داشته باشد. شاید خُلقیاتش طوری است که بیشتر از بچه‌های دیگر گریه می‌کند یا به صمیمیت و امنیت بیشتری نیاز دارد. همچنین، کودکان در طول رشد خود با کشمکش‌هایی روبه‌رو هستند و برای هر قدمی که به جلو می‌روند معمولاً قدم کوتاهی به عقب و رفتار اولیه خود برمی‌دارند.

همه کودکان اشتیاق شدیدی برای استقلال و تقلید از افراد بزرگسال دارند. اگر کودکان را آن‌طور که هست بپذیرید و بدون اینکه او را تحت فشار قرار دهید، با بردباری انتظار بکشید، خواهید دید که او خودش رفتاری «بزرگ‌تر» از سنش را شروع می‌کند.

چرا کودکم گاز می‌گیرد؟

در طول دوران نوزادی، کودکان از مکیدن و گاز گرفتن لذت می‌برند. تقریباً آنها تا سن هجده ماهگی اسباب‌بازیها، وسایل مربوط به ساکنان خانه، و هر چیزی را که در جست‌وجوهای خود پیدا می‌کنند، گاز می‌گیرند و می‌جویند.

گاهی کودکی دیگران را گاز می‌گیرد، به خصوص وقتی لثه‌هایش برای دندان درآوردن ملتهب شده است. هر چند ممکن است چنین گازی

دردناک باشد، والدین باید به خاطر داشته باشند که او عمداً به دیگران صدمه نمی‌زند. حتی گاه ممکن است یک کودک بسیار خردسال در طول شیرخوردن مادرش را گاز بگیرد. امکان دارد این عمل آن‌قدر مادران را وحشت‌زده کند که پرسند آیا باید کودک را از شیر گرفت؟ اما نیازی به چنین برخورد قاطعی نیست. اگر مادر سینه‌اش را از دهان کودکش که آن را گاز گرفته دور کند و با لحن قاطع بگوید «نه»، کودک بلافاصله یاد می‌گیرد این کار را نکند.

گاز گرفتن نوزاد معصوم با گاز گرفتن عمدی و از روی ناراحتی یک کودک دوساله بسیار متفاوت است. یک کودک دوساله گاه نمی‌تواند خشمش را با کلمات بیان کند و همین باعث می‌شود که او بی‌اختیار گاز بگیرد. والدین کودکی که گاز می‌گیرد اغلب این رفتار کودک را نمی‌پذیرند - و البته حق با آنهاست. وقتی کودکی گاز می‌گیرد، والدین باید قاطعانه به او بگویند: «نباید هیچ کس را گاز بگیری»، «می‌دانم که واقعاً عصبانی هستی، اما هرگز نباید کسی را گاز بگیری»، «اگر عصبانی هستی باید راه دیگری پیدا کنی»، یا خیلی ساده بگویند: «به تو اجازه نمی‌دهم گاز بگیری». این موضوع مهم است که بگذارید بلافاصله و قاطعانه بدانند که گاز گرفتن غیرقابل قبول است.

اگر صحبت کردن با کودک مشکل را حل نکرد، والدین یک کودک نوپا یا پیش‌دبستانی که گاز می‌گیرد باید کمی از کودکشان فاصله بگیرند و با لحنی آرام ولی قاطع به او بگویند که از دستش عصبانی هستند و به خاطر گاز گرفتنش نمی‌خواهند نزدیک او باشند. همچنین والدین می‌توانند او را برای مدت کوتاهی روی یک پله و یا در اتاقش بنشانند. از آنجا که کودکان اغلب رفتارشان را تغییر می‌دهند تا والدین خود را خشنود کنند، بعضی از کودکان از گاز گرفتن دست می‌کشند تا دوباره مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند.

شاید هر چند وقت یک‌بار بخواهید با تنبیه بدنی عادت گاز گرفتن

کودک خود را علاج کنید تا «به او نشان دهید که چه حالی به او دست می‌دهد». اما تنبیه بدنی کودکی که گاز می‌گیرد کار اشتباهی است. اول به این دلیل که پیام مبهمی را به او انتقال می‌دهید: به او می‌گویید گاز نگیرد، اما خودتان کاری شبیه آن را انجام می‌دهید. دوم اینکه، او نمی‌تواند خودش را به جای شخص دیگری بگذارد و درک نمی‌کند دردی را که آن شخص از گاز گرفتن حس می‌کند مانند همان دردی است که خودش کتک خورده است. شما می‌توانید با در نظر گرفتن محدودیتها رفتار بسیار مناسب‌تری را به او نشان دهید. الگوی خوبی برای فرزندان باشید و به او یادآوری کنید چگونه رفتارهای اجتماعی قابل قبول داشته باشد.

اگر او همچنان دیگران را گاز می‌گیرد، شاید از مشکلی عمیق‌تر از آشفته‌گی لحظه‌ای رنج می‌کشد. در چنین موردی، معمولاً تذکرها و محدودتیهای قاطع مؤثر نیستند. زیرا گاز گرفتن نشانه‌ای از خشم، درماندگی و پرخاشگری است، به همین دلیل باید تلاش کنید تا علت اصلی رفتار او را کشف کنید. شاید فشار عصبی در خانواده وجود دارد یا در خانه به او توجه کافی نمی‌شود. اگر نمی‌توانید علت گازگرفتگیهای مداوم او را پیدا کنید، از پزشک اطفال یا متخصص سلامت روانی که می‌تواند احتمال موارد تنش در خانواده را کشف کند، مشاوره بخواهید.

آیا باج دادن به کودکان کاردرستی است؟

«اگر تو... پس می‌توانی...». این الگوی آشنایی است که والدین کودکان را ترغیب به انجام کاری می‌کنند. «اگر تو الآن با من بیایی، به پارک خواهیم رفت». «اگر اسباب‌بازیهایت را جمع کنی، امشب می‌توانی پانزده دقیقه دیرتر بخوابی». همیشه در خانواده درگیریهایی در مورد جریان عادی و ضروریات زندگی وجود دارد: زمان خواب، وقت حمام، خرید، ترک کردن خانه یک دوست، لباس پوشیدن، آماده شدن برای رفتن به مدرسه یا مهدکودک. وقتی منطق راه به جایی نمی‌برد (که معمولاً چنین است) و

یک کودک خردسال از انجام آنچه که والدینش می‌خواهند، خودداری می‌کند، والدین اغلب به رشوه دادن متوسل می‌شوند. در حرف، اکثر والدین مخالف باج دادن هستند. آنها می‌خواهند بچه‌هایشان حس همکاری داشته باشند و یاد بگیرند که شکست را تحمل کنند و نمی‌خواهند کودکشان برای رفتار خوبش توقع پاداش داشته باشد. اما سالها طول می‌کشد تا کودک خویشتن‌داری را یاد بگیرد و درک کند که کارهای خاصی باید انجام شود، حتی وقتی آدمها نمی‌خواهند آنها را انجام دهند. تا زمانی که او بتواند خود را ترغیب به انجام وظایف خاصی نماید رشوه دادن فایده‌ خودش را دارد و والدین می‌فهمند که یک رشوه معمولی می‌تواند گاهی مشوقی قوی باشد. اما آنها باید دقت کنند که بیش از حد رشوه ندهند، در این صورت کودکان همواره منتظرند پاداش به آنها داده شود.

با اینکه زمان خوردن شام رسیده بود، اما مادری نمی‌توانست پسرش را راضی کند تا از خانه‌دوستانش بروند. بالاخره به او گفت: «اگر الآن به خانه بیایی، می‌توانی بعد از شام با آبرنگ نقاشی بکشی». پسر بعد از شنیدن این حرف راضی شد به خانه برگردد. مادر دیگری می‌خواست کودکش به داخل خانه بیاید و آنجا بازی کند، اما او مقاومت می‌کرد. با این وجود، وقتی مادر گفت: «بیا برویم داخل خانه و من با تو بازی می‌کنم، و بعد هم بیسکویت (شیرینی) می‌خوریم» کودک به خانه آمد. مشوقهایی مثل این موارد می‌تواند توجه کودک را جلب یا او را به کار دیگری مشغول کند و اغلب مانع از درگیری می‌شود.

همچنین از رشوه می‌توان برای جلوگیری از عصبانیت استفاده کرد. ممکن است وقتی والدین در یک مکان عمومی هستند رشوه‌ای را پیشنهاد کنند تا از رویارویی با بدخلقی کودک اجتناب کنند. وقتی والدین با کودکشان به خرید می‌روند، شاید برای اینکه کودک را وادار به همکاری کنند بیسکویت یا اسباب‌بازی به او بدهند و زمان خرید کردن با آرامش بیشتری سپری شود.

شاید نگران باشید که اگر یک بار در موقعیتی به کودک رشوه‌ای بدهید، هرگاه که کودکتان در موقعیتی مشابه قرار گیرد، همان توقع را خواهد داشت. اما این مسئله به ندرت پیش می‌آید، زیرا کودکان می‌توانند سازگاری و تا حدی ناسازگاری (تضاد) را بپذیرند. اگر هفته پیش به کودکتان رشوه دادید تا با شما به خواریار فروشی بیاید، اما نمی‌خواهید این هفته هم به او باج بدهید، بگذارید از قبل آن را بداند، «دفعه قبل برای یک آدامس خریدم، اما امروز نمی‌خواهم خوراکی برای بخرم.» وقتی به فروشگاه رسیدید، اگر لازم شد، اختارتان را به او یادآوری کنید و حواسش را به چیزی دیگری جلب کنید، «دوست دارم با من به فروشگاه بیایی تا بتوانی برای شام چیزی انتخاب کنی.» اگر شما در برخوردتان قاطع باشید و گاه پاداشها و توافقهایی را برای او در نظر بگیرید، او نیز معمولاً همکاری می‌کند.

یکی از راههای حذف پاداشهای پی‌درپی آن است که وقتی از او می‌خواهید به فعالیت دیگری مشغول شود یا همراه با شما به جایی بیاید، جداً به او هشدار دهید. اگر او سخت سرگرم بازی است، به او بگویید: «امروز بعدازظهر باید به پستخانه برویم.» سپس ده دقیقه قبل از رفتن به او یادآوری کنید دارید آماده رفتن می‌شوید تا او بتواند بازی خود را به شکلی خوشایند و آرام تمام کند. به این ترتیب، او مجبور نمی‌شود بلافاصله از کاری که به آن مشغول است دست بکشد و آنچه را که شما می‌خواهید انجام دهد. شاید شانس با شما یاری کند و او در کمال آرامش و بدون نیاز به رشوه همراهتان بیاید.

آیا من باید وسایل کودکم را مرتب کنم؟

مرتب کردن وسایلی که کودکان خردسال استفاده می‌کنند تمامی ندارد. آنها اسباب‌بازیها را از کمد، کشوها و قفسه‌ها بیرون می‌ریزند و وقتی از یک اسباب‌بازی خسته شدند آن را روی زمین می‌اندازند و چیز تازه‌ای

برمی دارند. همچنین ظروف و ماهی تابه ها را از قفسه ها بیرون می کشند؛ بالشها و پتوها را از کمد بیرون می ریزند؛ و لباسها و کفشها را روی زمین پخش می کنند. کودک خردسال در مدت کوتاهی می تواند همه جا را به هم بریزد.

بعضی از این کارها را می توان توضیح داد. علاقه کودک در سال به سرعت از یک چیز به چیز دیگری جلب می شود، به همین دلیل ممکن است حتی یک بازی که مدت زمان کوتاهی طول کشیده، کوه بزرگی از اسباب بازیها را برجای بگذارد. و از آنجا که آنها دوست دارند هر جایی که والدینشان هستند، بازی کنند، اسباب بازیهایشان را سرتاسر خانه با خود می برند (و همان جا را می کنند). بیرون آوردن اسباب بازیها از جایشان نوعی سرگرمی است، اما جمع کردن آنها از زیر دست و پا اصلاً کار جالبی نیست.

معمولاً این کار به والدین واگذار می شود، و کار روزانه جمع آوری وسایل می تواند توان فرسا و در عین حال بی فایده باشد. بسیاری از والدین از فرزندان خود می خواهند یا توقع دارند به آنها کمک کنند، اما کودکان تا قبل از سن دبستان کمک ناچیزی به والدین می کنند. به این دلیل که طرز تفکر کودکان خردسال در مورد جمع کردن وسایل با بزرگسالان یکسان نیست. کودکان حقیقتاً از کارهایی که به والدین خود تحمیل می کنند بی خبرند.

والدین باید تصمیم بگیرند که آیا می خواهند دائماً دنبال کودک خود راه بروند و وسایلی را که به هم ریخته سرجایش بگذارند یا صبر کنند در وقت مناسب همه اعضای خانواده با هم خانه را مرتب کنند. البته بعضی از والدین بیشتر به نظم و تربیت اهمیت می دهند تا کارهای دیگر. بعضی از والدین بیشتر از این ناراحت می شوند که اگر خانه به هم ریخته باشد ممکن است مهمانی سرزده برسد و آنگاه به سرعت مرتب کردن خانه سخت است. ممکن است والدینی که بیرون از خانه کار می کنند دوست

داشته باشند خانه‌شان همیشه مرتب باشد زیرا وقتشان برای مرتب و تمیز کردن بسیار محدود است.

معمولاً کودکان دوست دارند در مرتب کردن خانه کمک کنند، والدینی که کودکان خردسال خود را برای مرتب کردن وسایلشان تحت فشار قرار می‌دهند، در حقیقت ممکن است جلوی فرصتهای کشف و بازی را که بخش ضروری دوران کودکی به شمار می‌آیند، بگیرند. به طور مثال، کودکی که همیشه از او انتظار می‌رود بعد از بازی با لگوهایش آنها را سر جای خود بگذارد، ممکن است در نهایت نسبت به استفاده از لگوها بی‌علاقه شود یا شاید تصمیم بگیرد به کار ساده‌تری مثل تماشای تلویزیون بپردازد. همچنین، والدینی که احساس می‌کنند حتماً باید کاری بکنند تا کودک یاد بگیرد وسایلش را مرتب کند، ممکن است این فرایند را آزاردهنده و وقت‌گیر بدانند. آنها معمولاً مجبورند بالای سر کودکان خردسال خود بایستند و در طول این تکلیف دشوار با فرزندان خود سروکله بزنند. اغلب، میزان تلاشی که برای چنین نظارتی انجام می‌گیرد بیشتر از کوششی است که برای مرتب کردن خانه بدون کمک دیگران صورت می‌گیرد.

اگر چه مرتب کردن وسایلی که کودکان خردسال به هم می‌ریزند، وظیفه والدین است، روشهایی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانید فرزندان را در این کار درگیر نمایید. فرزند دو سال و نیمه یا سه ساله شما می‌تواند تعداد کمی از اسباب‌بازیها را سر جای خود بگذارد به خصوص اگر در این کار او را همراهی کنید یا اگر اسباب‌بازیها را به او بدهید و جای آنها را به او بگویید. کودک چهار یا پنج ساله شما می‌تواند نقش فعال‌تری در مرتب کردن وسایل داشته باشد، هر چند او هم زمانی موفق‌تر خواهد بود که با او همراهی کنید.

گاهی کودکان در صورتی در مرتب کردن وسایل به شما کمک می‌کند که به او اخطار بدهید، «پنج دقیقه وقت داری که اسباب‌بازیها را جمع

کنی». اگر به نظر می‌رسد که فرزندان تحت فشار قرار گرفته، با دادن دستورالعملهای خاص به او کمک کنید تا بتواند در مورد کاری که انجام می‌دهد، تمرکز پیدا کند، «جسی^۱ وظیفه‌ات این است که پازلها و کتابها را جمع کنی». گاهی اگر فرصتهای معینی در اختیار او قرار دهید، با شما همکاری می‌کند، «می‌توانی یا کامیونها را در قفسه بگذاری یا سربازهای اسباب‌بازی را در سبد قرار دهی». و وقتی چند کودک با هم بازی می‌کنند می‌توانید از آنها بپرسید، «چه کسی می‌خواهد مدادشمعی‌ها را جمع کند؟ چه کسی تکه‌های قطار را جمع می‌کند؟»

اگر کودکان در روز مدتی را در مهدکودک بسر می‌برد، بین اوقاتی که در خانه است و می‌خواهد آزادانه بازی کند و زمانی که شما خانه هستید و می‌خواهید در کمترین زمان ممکن خانه را مرتب کنید، تعادل برقرار نمایید. عصرها به او اجازه دهید با اسباب‌بازیهایش بازی کند، و بعضی از بعدازظهرها نوع بازی او را چنان تنظیم کنید که فقط چند تا اسباب‌بازی مثل عروسک یا یک بازی فکری را بردارد و در یک مکان خاص با آنها بازی کند.

اگر کودکان در برابر مرتب‌کردن اسباب‌بازیهایش مقاومت می‌کند، بسیاری از کارهای دیگر مربوط به خانه هم وجود دارد که او حقیقتاً از انجام دادن آنها لذت می‌برد. از جمله این کارها می‌توان از گردگیری، شستن بشقابها، استفاده از جاروبرقی، جمع‌آوری وسایل یا برق انداختن ظروف نقره یا فلزی نام برد. همچنان که آنها بزرگ‌تر می‌شوند، مسئولیت بیشتری برای جمع‌آوری وسایلشان قبول می‌کنند. در این فاصله، ممکن است کودک خردسالان گاه‌گاهی با یک کار غیرمنتظره شما را شگفت‌زده کند، این کار می‌تواند مرتب‌کردن خانه باشد که فقط برای کمک و خوشحال کردن شما آن را انجام داده است.



تفکر کودکان

- ۱۳۵ کودکم دربارهٔ طبیعت چه فکر می‌کند؟
- ۱۳۶ کودکم دائماً سؤال می‌پرسد و حرف می‌زند؛ آیا طبیعی است؟
- ۱۳۸ آیا کودکم درک می‌کند که چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست؟
- ۱۴۱ چرا فرزندم عاقلانه‌تر رفتار نمی‌کند؟
- ۱۴۲ چرا کودکم به احساسات دیگران توجه نمی‌کند؟
- می‌خواهم دربارهٔ بارداری و زایمان با فرزندم صحبت کنم، باید به او
۱۴۵ چه بگویم؟

کودکم درباره طبیعت چه فکر می کند؟

تفکرات یک کودک خردسال درباره دنیا بر منطق و واقعیت استوار نیست. وقتی از کودکی که هنوز به پنج سالگی نرسیده درباره خورشید سؤال می شود، ممکن است او توضیح دهد که مردی یک کبریت روشن کرد و آن را به آسمان پرتاب کرد، و به این ترتیب خورشید آنجا ماند. کودکان خردسال اغلب فکر می کنند که اقیانوسها، درختها، فضا، کوهها، و دیگر پدیده های طبیعی را انسانها ساخته اند. یک کودک سؤال می کند، «چرا آن کوهها را آن قدر بلند درست کرده اند؟ چرا بعضی از کشورها را این قدر دور از هم گذاشته اند؟» بعد از یک کولاک، کودکی گفت: «حدس می زنم دانه های برف همه مردم را با خود برده است».

کودکان خردسال گمان می کنند اشیای بی جان هم می توانند همان حرکات، خواسته ها و احساسات یک کودک را داشته باشند. پسری بعد از بارش باران به درون سطلش نگاه کرد و گفت: «حدس بزن باران چه کار کرد. او به من آب داد. این خوب نیست؟» کودک دیگری که بعد از چندین ماه برای اولین بار سوار دوچرخه اش می شد، گفت: «نگاه کن، دوچرخه ام کوچک تر شده!» گاهی کودک یک شیء را برای یک اتفاق بد متهم می کند و می گوید: «آن صندلی من را انداخت زمین!» و هنگامی که کودکی طی یک بازی امتیازی توپی را از دست می دهد، ممکن است درباره تواناییهای خود احساس بدی نداشته باشد و بگوید: «توپ کج رفت».

از نظر یک کودک خردسال، بسیاری از اشیاء زنده اند - یک مداد چون می نویسد؛ یک ابر چون حرکت می کند. کتابهای مصور و قصه های پریان او را مجذوب می کنند زیرا منعکس کننده دنیای او هستند، دنیایی که در آن اشیای سخنگو وجود دارد و همچنین حیوانات و درختهایی که راه می روند و آواز می خوانند.

برای درک این نکته که کودکان درباره طبیعت و اشیای اطرافش چه فکر می کند، به توضیحات او درباره رویدادها گوش کنید و بپرسید، «فکر

می‌کنی ستاره‌ها چه جوری آنجا رفته‌اند؟ فکر می‌کنی چرا کرم‌ها می‌خزند؟» وقتی او سؤالی از شما می‌پرسد، قبل از پاسخ دادن، از او بپرسید در مورد آن موضوع چه فکر می‌کند. از پاسخ‌های او لذت خواهید برد و مجذوب چیزهایی می‌شوید که از افکار او می‌تراود. به سؤال کردن ادامه دهید و هر چه که بزرگ‌تر می‌شود به پاسخ‌های متفاوتش توجه کنید. وقتی کودک پاسخ‌های نه چندان واضح به شما می‌دهد، شما ممکن است اشتباهات او را تصحیح کنید. گاهی بهتر است آنچه را که می‌گوید، فقط بپذیرید، اگرچه در مواقع دیگر می‌خواهید اطلاعاتی را که فکر می‌کنید او درک می‌کند، به او منتقل کنید. اما تعجب نکنید اگر پرس از اینکه کلی حرف زدید و گوش کرد باز هم به افکار و باورهای خودش روی آورد. این رفتار طبیعی کودکان زیر پنج یا شش ساله است که معمولاً ترجیح می‌دهند به نگرشهای خود به دنیا تکیه کنند.

کودکم دائماً سؤال می‌پرسد و حرف می‌زند؛ آیا طبیعی است؟

کودکان خردسال، نوآموزان طبیعی و مشاهده‌گران بزرگ همین حالا و اینجا هستند. آنها دائماً تلاش می‌کنند اطلاعاتی درباره آنچه که در اطرافشان می‌گذرد، به دست آورند و این به معنی پرسیدن سؤالات بی‌شمار و زیاد حرف زدن است، از جمله «او کیست؟»، «چرا او آن کار را انجام می‌دهد؟»، «آن کامیون کجا می‌رود؟» از آنجا که کودک فکر می‌کند بزرگسالان همه چیز را می‌دانند، تصور می‌کند والدینش پاسخ هر سؤالی را خواهند داشت. همچنین گمان می‌کند هر چیزی هدفی دارد که فقط با پرسیدن کشف می‌شود، «چرا آن مرد، این قدر قه‌قهه می‌زند؟»

گاهی او با سؤال کردنهایش، اضطرابش را کاهش می‌دهد. شاید او بپرسد، «چرا آن سگ پارس می‌کند؟» زیرا از آن حیوان ترسیده است. در مواقع دیگر، شاید او سیلی از سؤالات را می‌پرسد یا مرتب حرف می‌زند و این کار را فقط به این دلیل انجام می‌دهد که با دیگران معاشرت کند و

دائماً با والدینش باشد.

در بسیاری از مواقع، به محض اینکه والدین سؤال کودکشان را پاسخ داده‌اند، او دوباره همان سؤال را می‌پرسد، یا بلافاصله بعد از توضیحات آنها می‌گوید: «چرا؟» این حالت ممکن است آزاردهنده باشد زیرا والدین احساس می‌کنند دائماً باید به فرزندشان پاسخ بدهند. گاهی توضیحات والدین کودک را راضی نمی‌کند و همین امر درک او را مشکل‌تر می‌کند. اگر والدین قبل از دادن یک پاسخ پیچیده، از او سؤال کنند، شاید درباره نیازهای واقعی او شناخت به دست آورند آنها می‌توانند بپرسند، «فکر می‌کنی آن کلمه چه معنی دارد؟»، «به من بگو چرا فکر می‌کنی آن مرد داشت فرار می‌کرد؟»

گاهی او مرتب می‌پرسد، «چرا» و پاسخی را نمی‌پذیرد زیرا آن را درک نمی‌کند. شاید او در درک حقایقی که برایش آشنا نیست یا مستقیماً به تجربه او ربط ندارد، با مشکل مواجه است. به همین دلیل است که والدین باید در سطح مناسبی به پرسش‌های کودکشان پاسخ دهند. و آنها باید انتظار شنیدن همان سؤالات را بارها و بارها داشته باشند زیرا درک کامل اطلاعات پیچیده توسط کودک به وقت و تکرار نیاز دارد.

ممکن است گاه و بی‌گاه کودک سؤالی بپرسد که پاسخ دادن به آن مشکل است. کودک چهارساله‌ای که در خانواده‌ای با سه فرزند متولد شده بود از مادر دوستش پرسید، «چرا شما فقط دو تا بچه دارید؟» آن مادر متوجه شد که ممکن است کودک از شنیدن پاسخ واقعی ناراحت شود (او فقط دو تا بچه می‌خواست)، به همین دلیل همان سؤال را از خود کودک پرسید، «تو فکر می‌کنی چرا من فقط دو تا بچه دارم؟» کودک پاسخ داد «زیرا شما فقط دو تا بچه می‌خواستید»، و از این پاسخ راضی شد.

مشکل اغلب زمانی به وجود می‌آید که کودکان خردسال سؤالات گیج‌کننده‌ای در مورد افرادی که اطرافشان هستند می‌پرسند. شاید همراه با کودکان در فروشگاه‌هایی باشید که او به شخصی اشاره می‌کند و با

صدای بلند می‌پرسد، «چرا آن آقا این قدر چاق است؟» او درکی از احساسات آن مرد ندارد و فقط خودبه‌خود و از روی کنجکاوی چنین سؤالی می‌پرسد. با این وجود، شما طبیعتاً احساس شرم و تأسف خواهید کرد. بهترین کاری که در این مواقع می‌توانید بکنید، دادن یک پاسخ کوتاه و آرام است («ظاهر او به این شکل است»)، و سعی کنید حواسش را پرت کنید یا قول بدهید که درباره‌ی این موضوع بعداً به طور خصوصی صحبت خواهید کرد.

زمانی که پرسش‌های مداوم و پرحرفیهای معمول او شما را عذاب می‌دهد، یادتان باشد که مجبور نیستید همیشه به او پاسخ بدهید. می‌توانید با تکان دادن سر یا گفتن، «دارم به حرفهایت گوش می‌کنم» به او بفهمانید که صحبت‌هایش را می‌فهمید، یا حتی می‌توانید فقط «آهان» بگویید. او می‌فهمد که متوجه حرف‌هایش هستید و اغلب، همین کار برای خوشحال کردن او کافی است.

آیا کودکم درک می‌کند که چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست؟

کودکان خردسال اغلب فکر می‌کنند هر چیزی را که می‌شنوند و می‌بینند واقعی است. تجربه‌های کودک در سن بین پنج تا هفت ساله محدود است و توانایی چندانی برای استدلال ندارد، بنابراین او واقعاً نمی‌تواند منطقی باشد. شاید بسیاری از چیزها برای یک بزرگسال مفهومی نداشته باشد، اما برای یک کودک خردسال حتی دلکها هم واقعی‌اند؛ هر چیزی که در تلویزیون می‌بیند واقعی است؛ و یک تغییر چهره و لباس می‌تواند یک شخص را عوض کند. عدم توانایی کودک خردسال در تشخیص چیزهایی به ظاهر باورکردنی از واقعیتها دلیل ترس او از هیولاها، ماسکها و چهره‌های مبدل است.

وقتی کودک خردسالی تلویزیون تماشا می‌کند، فکر می‌کند در حال تماشای زندگی واقعی است. کودک چهارساله‌ای ناگهان متوجه برنامه‌ای

شد که دربارهٔ سوپرمن بود و در آن می‌خواستند نشان دهند سوپرمن واقعاً پرواز نمی‌کرد. مردی روی میزی دراز کشید و نشان داد که چگونه حقه‌های دورین فیلمبرداری حالت پرواز را شبیه‌سازی می‌کند. بعد از پخش برنامه، مادر کودک از او پرسید آیا هنوز هم فکر می‌کنی سوپرمن می‌توانست پرواز کند. او پاسخ داد، «بله، اما مردی که روی میز بود نمی‌توانست».

بسیار مشکل است کودکی را متقاعد کرد که تلویزیون همیشه حقیقت را نشان نمی‌دهد. اسباب‌بازی‌هایی که در آگهیهای تبلیغاتی حرف می‌زنند و دور خودشان می‌چرخند، جادویی و مهیج به نظر می‌آیند. سالها طول می‌کشد تا کودک بر بعضی از این تردیدها دربارهٔ این آگهیها غلبه کند. کودک خردسالی اصرار داشت که برشتوک شکری برایش خوب است، چون تلویزیون این را گفته بود. مادرش هدف آگهیهای تبلیغاتی تلویزیون را برایش توضیح داد ولی او هنوز هم آنچه را که شنیده بود، باور داشت. اگرچه والدین معمولاً نمی‌توانند طرز تفکر کودک خردسالشان را تغییر دهند، می‌توانند نظرشان را به کودک بگویند «برشتوکی که در تلویزیون تبلیغ می‌شود ظاهراً خوب است، اما فکر می‌کنم برای صبحانه خیلی شیرین است»، «تلویزیون سوپرمن را در حال پرواز نشان می‌دهد، اما او واقعاً پرواز نمی‌کند».

همان‌طور که یک کودک آنچه را که در تلویزیون می‌بیند یا می‌شنود، باور می‌کند، آنچه را هم که دیگران می‌گویند باور می‌کند، از جمله حرفهای کودکان خردسال دیگر را. اگر دوستش بگوید: «زیر پتویت سوسک است» یا «ماه یک سیارهٔ متروک است» یا در یک لحظه از عصبانیت گفته شود: «تو به مهمانی من نمی‌آیی»، کودک شنونده آن جمله را به عنوان یک واقعیت می‌پذیرد، بدون اینکه دربارهٔ دانش یا انگیزهٔ کودک دیگر سؤال کند.

کلمات بار ادبی دارند و بی‌نهایت تأثیرگذارند. به همین دلیل است که

وقتی به کودک خردسالی «احمق» گفته می‌شود از شنیدن آن خیلی ناراحت می‌شود. او احساس می‌کند که باید در مقابل چنین حرفی با فریاد بگوید: «نه، من احمق نیستم»، یا از شخص دیگری می‌خواهد که به او اطمینان دهد او چنین نیست. کودکان معمولاً نمی‌توانند بین اسمها و اشیاء تمایز قائل شوند، به خصوص آنهایی که هنوز به سن سه سالگی نرسیده‌اند. مادری به پسرش گفت که او خوش‌تیپ است و کودک در پاسخ گفت: «نه، من خوش‌تیپ نیستم. من جیمی^۱ هستم». مدتی طول می‌کشید تا کودکان تشخیص دهند که اسامی جزئی از اشیاء نیستند بلکه جدای از آنها و اغلب قابل تغییرند.

آنها می‌توانند گیج شوند، نه فقط به دلیل آنچه که می‌شنوند و می‌بینند، بلکه به دلیل تخیلات و رؤیاهایشان نیز دچار آشفتگی می‌شوند. آنها مطمئن نیستند که رؤیاها چه هستند یا از کجا می‌آیند: آیا از آسمان می‌آیند؟ از زیر تخت؟ از اسباب‌بازیهایی که کودک با آنها می‌خوابد؟ از پنجره می‌آیند؟ رؤیاهای ترسناک بسیار واقعی به نظر می‌رسند و رؤیاهای زنده بخشی از زندگی واقعی محسوب می‌شوند. کودکی که خواب دیده بود هواپیمایی در پارک پشت خانه‌شان فرود آمده بود، در حالی از خواب بیدار شد که فکر می‌کرد آن هواپیما واقعاً آنجاست. وقتی پدرش سعی کرد او را متقاعد کند که واقعیت غیر از این است، حرفهای او را نپذیرفت. سرانجام، پدر پسرش را به پارک پشت خانه برد تا به او نشان دهد هواپیمایی آنجا نیست.

شما می‌توانید با سؤال کردن از کودکان، گوش دادن به حرفها و مشاهده رفتارهایش افکار کودکان را بفهمید. متوجه می‌شوید که تفکر او با تفکر بزرگسالان تفاوت دارد و به چیزهای بسیاری معتقد است که واقعی نیستند. تا زمانی که او تفکرات خود را بر پایه صورتهای ظاهری

هر چیز و تجربه‌های خود استوار می‌کند نظر او را در مورد بسیاری از چیزها نمی‌توانید تغییر دهید، اما به سنین دبستان که نزدیک می‌شود، درک منطقی او نسبت به دنیا عمیق‌تر خواهد شد.

چرا فرزندم عاقلانه تر رفتار نمی‌کند؟

پدری به دخترش و دوست او دو کاسه محتوای کشمش مساوی داد. دختر به هر دو کاسه نگاه کرد و گفت: «آلیسون^۱ بیشتر دارد، من بیشتر کشمش می‌خواهم».

پدرش با تأکید گفت: «اما کشمش تو هم درست مساوی کشمش آلیسون است». دختر حقیقت را قبول نکرد و همچنان به بحث کردن برای گرفتن کشمش بیشتر ادامه داد.

کودکانی که هنوز به پنج سالگی نرسیده‌اند، اغلب بر سر چنین مواردی دعوا راه می‌اندازند. آنها مبنای استدلال خودشان را ظاهر اشیاء قرار می‌دهند، نه لزوماً بر این اساس که هر چیزی واقعاً چه ماهیتی دارد. اگر چیزی به نظر کودک درست جلوه کند، او آن را می‌پذیرد، حتی اگر پذیرش او منطق را نفی کند. کودکی یک لیوان پر آبمیوه می‌خواست، اما مادرش فقط نصف لیوان برایش آبمیوه ریخت. کودک جاروجنجال به راه انداخت و از نوشیدن آبمیوه امتناع کرد تا اینکه مادرش آن را برایش در یک لیوان کوچک‌تر ریخت. آن مقدار کم آبمیوه، لیوان کوچک را پر کرد و کودک خوشحال شد، هر چند باز هم همان مقدار آبمیوه‌ای را داشت که از نوشیدن آن خودداری کرده بود.

وقتی کودکان منطقی فکر نمی‌کنند، گاهی باعث ناراحتی والدین می‌شوند. والدی می‌تواند در یک مهمانی تعداد پاستیل‌های خوراکی تک‌تک کودکان را بشمارد تا بتواند ثابت کند که همه کودکانی که آنجا

هستند به تعداد مساوی پاستیل دارند، اما کودکان اغلب باور نمی‌کنند که سهم آنها یکسان است مگر اینکه یکسان «به نظر» برسد. دسته پراکنده‌ای از یک چیز ممکن است بزرگ‌تر از دسته به هم فشرده آن به نظر برسد؛ و همین‌طور ممکن است به نظر برسد که یک صندوق باریک و بلند جادارتر از یک صندوق کوتاه و پهن است. والدین می‌توانند این تفکر پیش منطقی را با یک آزمایش ساده اثبات کنند. آنها می‌توانند سکه‌ها را در دو ردیف یکسان بچینند، سپس یک ردیف را به هم بریزند و پخش کنند. کودکی که هنوز به شش یا هفت سالگی نرسیده خواهد گفت که حالا ردیف پخش شده سکه‌های بیشتری دارد، حتی اگر او می‌دید که سکه جدیدی به آن ردیف اضافه نشده است.

اگرچه تغییر استدلال یک کودک خردسال آن هم قبل از اینکه به رشد کامل و آمادگی تفکر منطقی برسد مشکل است، اما غیرممکن نیست. به محض اینکه متوجه می‌شوید طرز تفکر کودکان با شما تفاوت دارد، می‌توانید درک کنید چرا او در اغلب موارد چیزی را که معقول به نظر می‌رسد نمی‌پذیرد. با رسیدن به پنج یا شش سالگی شاهد تغییرات چشمگیری در طرز تفکر و تواناییهای استدلالی او خواهید بود. تا رسیدن به آن سن، شاید مجبور شوید بارها با او سازش کنید تا اینکه برای تغییر طرز تفکرش با او درگیر شوید. پدری که فرزندش می‌خواست سس قرمز بیشتری در بشقابش ریخته شود، اگرچه به اندازه کافی سس داشت، به سادگی همان مقدار سس را با قاشق در بشقاب پخش کرد تا مقدار آن بیشتر به نظر بیاید. پدر با این کار از بحث کردن خودداری کرد و دختر هم کاملاً راضی شد.

چرا کودکم به احساسات دیگران توجه نمی‌کند؟

کودک سه سال و نیمه‌ای مکالمه تلفنی مادرش را قطع کرد و گفت: «می‌توانم بروم بیرون بازی کنم؟» مادر به او اشاره کرد که یک دقیقه صبر

کند، اما او باز هم اصرار کرد و گفت: «مادر، جاش^۱ داره بیرون بازی می‌کنه. می‌تونم سوار دوچرخه‌ام شوم؟» وقتی مادر آهسته به او گفت که ساکت باشد تا تلفنش تمام شود، او به سرعت دور شد، اما تقریباً بلافاصله برگشت و گفت: «حالا می‌تونم بروم؟» مادر بعد از قطع تلفن، از وقفه‌هایی که در طول مکالمه‌اش به وجود آمده بود، آشفته شده و از خودش می‌پرسید چرا پسرش این قدر بی‌ملاحظه و بی‌صبر است.

کودکانی که هنوز به پنج یا شش سالگی نرسیده‌اند نمی‌توانند به فکر احساسات دیگران باشند. همان‌طور که ژان پیاژه پژوهشگر و دانشمند خاطرنشان کرده، کودکان خردسال خودمحورند و در هر موقعیتی فقط به خودشان توجه دارند. آنها این کار را از روی خودخواهی انجام نمی‌دهند، اگرچه نتیجه کارشان معمولاً جز این را نشان نمی‌دهد. آنها طی این سالها معمولاً قادر نیستند خودشان را جای دیگری بگذارند یا تصور کنند که افراد دیگر چگونه فکر می‌کنند. خودمحوری بخش طبیعی و تقریباً مشکل در فرآیند رشد کودک است.

والدین هنگام بازی کودکان شاهد تفکر و رفتار خودمحور کودکان هستند. کودکی اسباب‌بازی کودک دیگری را می‌گیرد؛ کودکان با یکدیگر زدوخورد می‌کنند و به یکدیگر ناسزا می‌گویند؛ دو کودک درباره خطای کودک سوم که در کنارشان ایستاده است بحث می‌کنند. وقتی کودکان خردسال سرگرم بازیهای صفحه‌ای هستند، اغلب تقلب می‌کنند، آن هم بدون توجه به فرصتهایی که در اختیار حریف قرار گرفته است. کودکی که هنگام بازی کارت منفی خود را کنار انداخت، گفت: «من فقط نمی‌خوام صدای این کارت را بشنوم».

والدین سعی می‌کنند رفتارهای کودکان را تغییر دهند و به آنها پیروی از قوانین را بیاموزند. آنها معمولاً می‌گویند: «کسی را زن، او را

زخمی می‌کنی»، «او داشت با آن بازی می‌کرد»، «تو باید او را به بازی‌ات راه بدهی». با این وجود، کودکان تا حدودی می‌توانند تفکر خود را کنترل کنند و اغلب فراموش می‌کنند (یا صرفاً نمی‌توانند) رعایت حال دیگران را هم بکنند.

درگیریهای پی‌درپی در ارتباط با رفتارهای خودمحو‌رانه کودک گاهی برای والدین بسیار ناراحت‌کننده می‌شود. شاید آنها سؤال کنند آیا او مخصوصاً رفتار ناخوشایندی دارد یا خودخواهانه رفتار می‌کند تا نسبت به آنها «برتری» داشته باشد، و همچنین شاید سؤال کنند آیا محدودیت‌های قاطع و کافی برای او در نظر گرفته‌اند، آیا بچه‌های دیگر هم همین رفتار را دارند؟ به طور مثال، وقتی کودکی نمی‌گذارد مادرش استراحت کند («مامان، به نقاشیم نگاه کن!») حتی زمانی که حال مادرش خوب نیست، ممکن است او سؤال کند که آیا کودکش اصلاً احساس ملاحظه دارد.

اگرچه ممکن است کودکان بارها به این دلیل که محدودیت‌های کافی برایش در نظر نگرفته‌اید، رفتاری خودمحو‌رانه از خود نشان دهد، اکثر اوقات به این دلیل چنین رفتاری دارد چون هنوز قادر نیست نیازهای دیگران را در نظر بگیرد. انتظارات شما از رفتار او باید بر طبق میزان رشد او در این زمینه باشد. اگر شما همیشه از او انتظار دارید مؤدب و ملاحظه‌کار باشد، خودتان را در تضاد دائمی با او قرار می‌دهید.

بسیار مهم است که محدودیت‌هایی را برای فرزندان در نظر بگیرید و سعی کنید رفتار مناسب را به او یاد بدهید. اما همچنین سعی کنید با انعطاف‌پذیری و شکیبایی شاهد رشد او باشید، زیرا او به تدریج یاد می‌گیرد دربارهٔ احساسات دیگران و نظرات آنها فکر کند. البته این نیز دور از واقعیت است که فکر کنید می‌توانید با او به تفاهم برسید. اغلب ممکن است از رفتار بی‌توجه او عصبانی شوید، اما درک این مسئله که چنین رفتارهایی بخشی از فرآیند رشد کودک است می‌تواند سودمند باشد. مادری از این ناراحت شد که شنید دخترش به یکی از دوستانش که

نمی‌توانست به تولد او بیايد، گفت: «اوه، جونمی، حالا ديگر صندلی به همه می‌رسد». انتظار شنیدن این جمله‌ها را داشته باشید، اما همچنین مطمئن باشید که در نهایت فرزندان یاد می‌گیرد با دیگران با ملاحظه‌تر رفتار کند.

می‌خواهم دربارهٔ بارداری و زایمان با فرزندم صحبت کنم، باید به او چه بگویم؟

«مامان، چه جوری بچه رفت توی دلت؟»، «من چه جوری به دنیا آمدم؟»، «من هم باید یک بچه به دنیا بیاورم؟» گاهی والدین از این شگفت‌زده می‌شوند که کودک سه تا چهارساله از آنها دربارهٔ به دنیا آمدن بچه و روابط جنسی سؤال می‌کند. آنها می‌پرسند تا چه حد می‌توانند دربارهٔ این مسائل با کودکشان صحبت کنند، و چه زمانی باید این کار را شروع کنند. بعضی از کتابها و متخصصان توصیه می‌کنند که والدین همهٔ حقایق را دربارهٔ تولیدمثل و روابط جنسی به کودک خود بگویند، اما کودکان اغلب چنین اطلاعاتی را درک نمی‌کنند. یادگیری و درک مسائل مربوط به تولیدمثل فرآیندی تدریجی است که در طول سالهای دوران کودکی شکل می‌گیرد.

معمولاً کودکان خردسال دربارهٔ نحوهٔ عملکرد بدن انسان عقاید خودشان را دارند که بر مشاهدات و تجربه‌های آنها استوار است. قبل از اینکه والدین دربارهٔ بارداری با کودک خود صحبت کنند، آنها باید از کودک بپرسند که او در این مورد چه فکر می‌کند تا بدانند که بحث را باید از کجا شروع کنند، «فکر می‌کنی بچه از کجا توی شکم من آمده است؟» بسیاری از کودکان فکر می‌کنند غذا خوردن زیاد باعث بارداری می‌شود و یک زن از همان راهی که مدفوع می‌کند، بچه‌اش را هم به دنیا می‌آورد. کودکی که احیاناً شنیده بچه از یک دانهٔ خاص به وجود می‌آید ممکن است فکر کند که خوردن دانه‌ها باعث بارداری می‌شود. امکان دارد والدین متوجه

شوند که کودک از بارداری می‌ترسد، زیرا کودکان اغلب از چیزهایی که نمی‌توانند درک کنند و تصویری از آنها داشته باشند، می‌ترسند. والدین با پرسیدن سؤالهایی از کودک به تفکرات آنها پی می‌برند و می‌فهمند چگونه به کودک خود اطمینان خاطر مجدد ببخشند.

قبل از اینکه به کودک سه تا چهارساله خود حقایقی را دربارهٔ بارداری و تولد بگویید، منتظر بمانید تا او از شما سؤالهایی را بپرسد. اگر او هنوز نسبت به این موضوع کنجکاوی نشان نمی‌دهد، نیازی نیست چیزی در این مورد به او بگویید؛ و زمانی هم که در این مورد سؤال می‌پرسد، انبوهی از اطلاعات را بر سرش نریزید. صحبت خود را با توضیحات ساده شروع کنید، «کودک در محل خاصی درون بدن مادر رشد می‌کند». شاید چنین جمله‌ای او را فقط برای چند دقیقه یا برای شش ماه راضی نگه دارد. قبل از اینکه به بحث ادامه دهید، منتظر بمانید تا او سؤالهای بیشتری از شما بپرسد. فکر نکنید مجبورید یکباره همهٔ حقایق را به او بگویید.

اگر اطلاعات را زودتر از موعد و بیش از اندازه در اختیار او بگذارید، گیج یا ناراحت می‌شود. دختر پنج‌ساله‌ای بعد از شنیدن جزئیات تولد نوزاد گفت: «من هرگز نمی‌خواهم بچه‌دار شوم». کودک سه‌ساله و نیمه‌ای که با تماشای یک برنامهٔ علمی، همهٔ حقایق مربوط به تولد کودک را شنیده بود، هنوز هم معتقد بود که «شکم مامان باز می‌شود تا بچه بتواند بیاید بیرون». هر دوی این بچه‌ها برای فهم این اطلاعات خیلی کوچک بودند. اگر فرزندان دربارهٔ بارداری و تولد نوزاد کنجکاوی نشان می‌دهد، حقایقی را که فکر می‌کنید قدرت درک آن را دارد به زبانی ساده برایش شرح دهید. به این ترتیب بدون اینکه او را در معرض شنیدن اطلاعات اضافی قرار دهید، راضی خواهید کرد. سپس، زمانی که بزرگ‌تر شد، در شرایط ساده‌تری توانایی درک شناختی و عاطفی حقایق مربوط به بارداری را خواهد داشت.



ترسها و تخیلات

- از دل برود هر آن که از دیده برفت؛ آیا همه بچه‌ها این طور فکر می‌کنند؟ ... ۱۴۸
- چه زمانی دیگر کودکم از کوتاه کردن موهایش نمی‌ترسد؟ ۱۴۸
- آیا باید کودکم را برای رفتن به مطب دکتر آماده کنم؟ ۱۵۰
- درباره دندانپزشک به کودکم چه بگویم؟ ۱۵۳
- چرا فرزندم یک دوست خیالی دارد؟ ۱۵۴
- در مورد وحشت کودکم از هیولاها چه کار می‌توانم بکنم؟ ۱۵۷

از دل برود هر آن که از دیده برفت؛

آیا همه بچه ها این طور فکر می کنند؟

کودک تا قبل از نه ماهگی فکر می کند اشیاء و مردم فقط وقتی وجود دارند که او آنها را می بیند. در شش ماهگی، اگر اسباب بازی را از جلوی کودکتان بردارید و همان طور که دارد به شما نگاه می کند، آن را پشت خود پنهان کنید، او به گونه ای رفتار می کند که گویی دیگر در آنجا اسباب بازی وجود ندارد. به همین ترتیب، وقتی از دیدرس او دور می شوید و به اتاق دیگری می روید، شاید او فکر کند شما دیگر وجود ندارید. ناپدید شدن شما او را می ترساند که گواهی است بر اضطراب او و اشکهایی که می ریزد.

وقتی با کودکتان دالی موشه بازی می کنید، با هر بار رفت و برگشت شما، او احساس اضطراب و آرامش می کند. شما صورتتان را پشت دست هایتان یا یک پتو پنهان می کنید و او فکر می کند شما دیگر آنجا نیستید. حتی شاید برای یک لحظه ناراحت شود و گریه کند. وقتی شما ناگهان دوباره ظاهر می شوید و می گوئید دالی موشه، او با خوشحالی هر چه تمام تر می خندد که شما برگشته اید.

از نه یا ده ماهگی، کودک کم کم قدرت درک این را پیدا می کند که اشیاء وجود دارند حتی زمانی که او نمی تواند آنها را ببیند. در این سن، امکان دارد او به دنبال اسباب بازی ای بگردد که دیده شما آن را پشت خودتان یا زیر یک بالش پنهان کرده اید. اما هنوز هم ممکن است وقتی او را ترک می کنید، واکنشی همراه با ترس و عدم اطمینان از خود نشان دهد زیرا درک او نسبت به تداوم حضور مردم هنوز به رشد کامل نرسیده است و تا دو سال یا دوسال و نیمگی هم کامل نخواهد شد.

چه زمانی دیگر کودکم از کوتاه کردن موهایش نمی ترسد؟

کوتاه کردن موهای کودکی که هنوز به دوسالگی نرسیده اند مشکل است زیرا آنها مدام وول می خورند؛ و کوتاه کردن موهای کودکی بزرگتر از

دو سال هم سخت است زیرا اغلب از مو کوتاه کردن می ترسند و برای فرار از آن تقلا و مقاومت می کنند. کودکان دو و سه ساله یک ترس عمومی از آسیب رسیدن به بدنشان دارند و اغلب فکر می کنند کوتاه کردن مو نیز نوعی صدمه است؛ فکر می کنند موهایشان دوباره رشد نخواهد کرد، شامپو توی چشم هایشان می رود و آنها را می سوزاند، و آنها با نشستن جلوی یک غریبه که قیچی در دست دارد بی دفاع خواهند ماند.

شما باید درباره کوتاه کردن مو با فرزندتان صحبت کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. شاید اگر عروسی داشته باشد که در آرایشگاه با او بازی کند، کمتر احساس اضطراب کند. همچنان که او موهای عروسکش را می شوید یا کوتاه می کند (یا وانمود به کوتاه کردن آن می کند)، شاید این احساس در او ایجاد شود که حالا می تواند موقعیتی را که از آن می ترسیده کنترل کند.

اگر کودکان بسیار کوچک است یا به شدت از کوتاه کردن موهایش می ترسد، شاید بتوانید موهایش را در خانه کوتاه کنید. می توانید او را روی یک صندلی بلند بنشانید و یک اسباب بازی هم به او بدهید تا با آن بازی کند. در حینی که او مشغول بازی است یا شما را در آینه نگاه می کند، این کار را انجام دهید. از آنجا که برای کودکان خردسال آرام نشستن در یک جا سخت است و احتمالاً شما هم یک آرایشگر حرفه ای نیستید، نباید انتظار داشته باشید که موهای کودکان که در خانه کوتاه شده، کاملاً بی عیب و نقص باشد.

وقتی کودکان به سه یا چهار سالگی می رسد، شاید بتوانید او را نزد یک آرایشگر حرفه ای ببرید. برای دفعه اولی که می خواهید موهای فرزندتان را کوتاه کنید، او را نزد آرایشگری ببرید که والدین دیگر به شما معرفی کرده اند یا شخصی که متخصص کوتاه کردن موی کودکان است. قبل از آنکه برای کودک وقت بگیرید، شاید بتوانید ملاقاتی با آرایشگر داشته باشید و درباره اضطراب کودکان با او صحبت کنید.

شاید فرزندان با رفتن به همان آرایشگاهی که شما می‌روید، احساس راحتی بیشتری بکند. شاید او قبلاً آرایشگران را در حال کار دیده باشد و با محیط و افرادی که در آنجا حضور دارند آشنا باشد. همراه بردن کودک با خودتان (یا فرزند بزرگ‌ترتان) برای کوتاه کردن موهایتان، به او کمک می‌کند بر ترسهایش غلبه کند. اگر او برای کوتاه کردن موهایش و رفتن به آرایشگاه مقاومت می‌کند، اما شما قصد دارید او را به آرایشگاه ببرید، سعی کنید حواس او را متوجه چیز جالبی کنید یا به او قول جایزه بدهید. مادری وقتی پسرش هنوز به دوسالگی نرسیده بود، موقع کوتاه کردن موهایش او را در آغوش خود گرفته بود. وقتی او سنش از دوسال گذشت سعی کرد با استفاده از چیزهای کوچک او را سرگرم کند.

پنج‌سالگی سنی است که کودکان از نظر ذهنی کوتاه کردن مو را به راحتی می‌پذیرند. شاید او داشتن ظاهر خاصی را ترجیح دهد: موی بلند، موی کوتاه، چتری، دم اسبی. پسری به مادرش گفت می‌خواهد یک باریکه موی تاب‌خورده روی پیشانی‌اش داشته باشد «درست مثل سوپرمن». اگر شما با انتخاب کودکان موافق نباشید، ممکن است قبل از کوتاه کردن مو کارتان به مشاجره بکشد. سعی کنید مشاجره‌های دوران کودکی خود را بر سر موهایتان و اینکه چه احساسی داشتید وقتی نمی‌توانستید کنترل نسبت به ظاهر خود داشته باشید، به یاد بیاورید. اگر به کودکان اجازه دهید تا حدی درباره آرایش موهایش نظر بدهد، معمولاً با آرامش به آرایشگاه خواهید رفت.

آیا باید کودکم را برای رفتن به مطب دکتر آماده کنم؟

بسیاری از کودکان - براساس تجربه‌های قبلی و تصورات ترسناک - در مورد ملاقات با دکتر احساسات منفی دارند. اگر کودکان از پزشک می‌ترسد، می‌توانید ملاقات او را با دکتر تا آخرین لحظه از او مخفی کنید، حتی شاید بدون اینکه به او بگویید دارید کجا می‌روید، او را به مطب

دکتر ببرید. اگرچه شاید به نظرتان این کار از ناراحتی او جلوگیری می‌کند، اما فریب دادن او کار اشتباهی است. شما او را از زمانی که برای آمادگی پیدا کردن جهت این ملاقات به آن نیاز دارد، محروم می‌کنید و شاید با این کار او را بیشتر بترسانید. شاید او فکر کند که شما درباره ملاقات به او چیزی نگفتید چون چیز ترسناکی در آنجا وجود دارد. همیشه بهتر است کودکان را از قرار ملاقاتی که دارد پیش‌تر مطلع کنید.

اگر کودکان هنوز به دوسالگی نرسیده است، شاید آماده کردن او برای این ملاقات مشکل باشد. امکان دارد کودک کوچک‌تر که نمی‌تواند دلایل ملاقات با پزشک را کاملاً درک کند، به آرامی وارد مطب دکتر شود و وقتی به اتاق معاینه می‌رود شروع به گریه کند یا دچار اضطراب شود. بسیاری از مراحل معاینات استاندارد ناراحت‌کننده است: وقتی گلوئی کودک معاینه می‌شود او دچار حالت تهوع می‌شود؛ در طول آزمایش خون و تزریق واکسن دچار درد موقتی می‌شود؛ و سردی لوازم پزشکی که برای اندازه‌گیری و معاینه استفاده می‌شود باعث ناراحتی کودک می‌شود. مهم نیست که پزشک تا چه اندازه با کودک خوش‌رفتاری کند، معاینه ممکن است ناخوشایند و در نتیجه تجربه‌ای ناخوشایند باشد.

در طول معاینه، می‌توانید با این جملات به کودکان آرامش و اطمینان خاطر بدهید، «من همین‌جا کنار تو هستم»، «می‌دانم که دوست نداری گوشه‌هایت را معاینه کنند»، «تقریباً دیگه کار دکتر تمام شده». اما چنین گفته‌هایی معمولاً اضطراب کودک را از بین نمی‌برد، به خصوص وقتی بدن او را ننگه داشته‌اید تا دکتر بتواند معاینه‌اش کند. در این شرایط اگر اسباب‌بازی یا پتوی کودک در کنارش باشد، احساس آرامش خواهد کرد. وقتی فرزندان در سنین بین سه تا پنج‌سالگی است، راحت‌تر می‌توانید او را برای رفتن نزد پزشک آماده کنید. او بهتر می‌تواند بفهمد که چرا باید نزد پزشک برود و بعضی از اضطراب‌هایش را بیان می‌کند. قبل از رفتن به مطب دکتر به طور خلاصه درباره روند کار، وسایلی که پزشک از

آنها استفاده می‌کند، اسباب‌بازیهایی که در اتاق انتظار وجود دارد و وسایل چیده شده در اتاق معاینه با او گفت‌وگو کنید، اما طوری بیان نکنید که او بترسد، «آیا میزی را که در اتاق معاینه است به یاد می‌آوری؟ وقتی آنجا نشستیم تا دکتر بیاید، برایت داستان می‌گویم»، «فنجانهایی در اتاق معاینه است که می‌توانی با آنها آب بخوری». اگر قرار است تزریقی صورت بگیرد، بگویید: «شاید تزریق کمی درد داشته باشد، اما فقط یک لحظه است».

وقتی فرزندان درباره ترسهایش حرف می‌زند، آن را بپذیرید؛ او را با گفتن «شجاع باش» یا «بچه خوبی باش» تحت فشار قرار ندهید. وقتی او بداند که می‌تواند «آخ» بگوید یا گریه کند شاید در مورد تزریق یا معاینه گوش و گلویش کمتر احساس ناراحتی کند.

شاید به کودکان بگویید لازم نیست در مطب دکتر لباسش را دریاورد. این یک نگرانی مشترک برای کودکان چهار تا پنج ساله است. باید برایش کاملاً توضیح دهید که چرا لازم است لباسش را دریاورد، اما درباره این موقعیت با پزشکتان صحبت کنید. بسیاری از پزشکان با معاینه یا وزن کردن کودک آرامی که یکی از لباسهایش را به تن دارد، خود را هماهنگ خواهند کرد.

گاهی کودکان با بازی کردن در نقش دکتر تا حدودی بر اضطراب خود برای ملاقات با پزشک غلبه می‌کنند. وقتی کودک نقش دکتر را بر عهده می‌گیرد، شرایطی را تجربه می‌کند که می‌تواند بعضی از ناراحتیها و چیزهای ترسناکی را که برایش اتفاق افتاده کنترل کند. کودکان معمولاً با وانمود کردن به تزریق و استفاده از باند، دکتر بازی می‌کنند، اما گاهی هم لباسهایشان را درمی‌آورند و یکدیگر را معاینه می‌کنند. این یک اتفاق معمول و معصومانه است و نباید سعی کنید که کودکان را به خاطر این نوع بازی شرمندة کنید. با ملایمت محدودیتهایی برای بر تن داشتن لباس در نظر بگیرید.

مهم نیست که تا چه حد می‌توانید کودکان را کاملاً آماده کنید، شاید او همچنان مضطرب و نگران باقی بماند. بعضی از کودکان دربارهٔ قرار ملاقاتهای پزشکی و دیدن پزشک نگرانی بیشتری بروز می‌دهند. تا مدتی که این ترس در او وجود دارد بهترین کار آن است که احساسات او را درک کنید؛ به او اطلاعات درست بدهید و بگویید چه انتظاری از او دارید و به او قوت قلب ببخشید.

دربارهٔ دندانپزشک به کودکم چه بگویم؟

دهان منشأ انتقال لذت به کودک خردسال است، بنابراین وقتی او در دهانش احساس ناراحتی یا درد می‌کند (به دلیل دندان درآوردن، زخم شدن لثه‌ها، و...) تحملش برایش سخت است. و شاید به شدت در برابر ملاقات با دندانپزشک مقاومت کند، حتی اگر فقط در آنجا کمی احساس ناراحتی کند.

بیشتر کودکان وقتی در سن سه یا سه سال و نیمه هستند برای معاینهٔ دندانهای خود به دندانپزشک مراجعه می‌کنند. کودک کم‌سن‌تر در شرایطی به ملاقات پزشک می‌رود که مشکلی در دندان یا لثه‌اش داشته باشد. حتی اگر کودکی که به سه سالگی نرسیده و نمی‌فهمد ملاقات با دندانپزشک برای چه منظوری است، والدینش باید تلاش کنند او را برای این ملاقات آماده کنند و خیلی ساده مراحل کار دندانپزشک را برایش شرح دهند، «او می‌خواهد داخل دهانت را ببیند و دندانهایت را معاینه کند». ممکن است در مطب پزشک کودک بسیار خردسالی که در آغوش پدر یا مادرش نشسته است هنگام معاینه با دندانپزشک همکاری کند. اگر چنین کاری امکان‌پذیر نیست، والدینش حداقل باید نزدیک او بمانند تا به او اطمینان خاطر بدهند.

کودک سه ساله یا بزرگ‌تر معمولاً همکاری می‌کند و از دستورات به خوبی و در حد معقول پیروی می‌کند تا دندانپزشک او را معاینه کند.

هنگامی که قرار است برای اولین معاینه نزد دندانپزشک بروید، به او بگویید چه انتظاری از او دارید. اگر فکر می‌کنید کودکتان می‌ترسد، نمایش رفتن به مطب دندانپزشک را اجرا کنید. می‌توانید برای کودکتان کتابهای مصوری بخوانید که دربارهٔ همین موضوع است یا قبل از رفتن با مطب پزشک تماس بگیرید و از آنها بپرسید چگونه می‌توانید به کودکتان کمک کنید تا کمتر احساس اضطراب کند.

علی‌رغم آمادگیهایی که به کودکتان داده‌اید، شاید فرزندتان با احساس ترس وارد مطب دندانپزشکی شود و چیزهایی را که در آنجا می‌بیند یا می‌شنود او را بیشتر بترساند. صدای متهٔ دندانپزشکی می‌تواند ترسناک باشد و لوازم دندانپزشکی به نظرش تیز بیایند. وقتی فرزندتان روی صندلی نشسته است، ممکن است دچار ناامنی و ترس شود زیرا کنترل بر آنچه که در داخل دهانش انجام می‌گیرد، ندارد. او را تشویق کنید احساساتش را بیان کند و از دندانپزشک سؤالاتی را بپرسد، «آیا این کار درد دارد؟ کارتان کی تمام می‌شود؟» اگر دندانپزشک متخصص دندان کودکان است و خلیقات کودکان را می‌شناسد به کودکتان اطمینان خاطر می‌دهد و مراحل کار را به ترتیب شرح خواهد داد، و شاید آینه‌ای هم نصب کند تا کودکتان بتواند از آن طریق کارهای پزشک را تماشا کند. شما یا دندانپزشک می‌توانید با صحبت کردن دربارهٔ «جایزه‌ای» که بعد از ملاقات با دندانپزشک آن را می‌گیرد و به خانه خواهد برد، توجه او را جلب کنید.

گاهی اتفاق می‌افتد که خود والدین بیشتر از کودکان از معاینهٔ دندانپزشکی می‌ترسند. اگر شما از جمله کسانی هستید که از معاینه‌های دندانپزشکی نگران هستید سعی کنید اضطراب خودتان را به کودک منتقل نکنید.

چرا فرزندم یک دوست خیالی دارد؟

بسیاری از والدین وقتی کودک معمولاً بین سه تا پنج ساله‌شان یک دوست

خیالی خلق می‌کند، دچار نگرانی می‌شوند. والدین می‌پرسند، «چرا او به چنین دوستی نیاز دارد؟ آیا او نمی‌تواند تفاوت بین یک انسان واقعی و یک موجود خیالی را درک کند؟» هر چند که آنها گاهی با این کارهای کودک سرگرم می‌شوند («مواظب باش! داری روی هرمان^۱ می‌نشینی!»)، اغلب از این حالت‌های کودک پریشان می‌شوند.

حضور یک دوست خیالی یکی از بخش‌های مهم و خلّاق رشد برای بسیاری از کودکان است. این دوست به کودک کمک می‌کند با عواطف و مشکلاتی کنار بیاید که شاید در غیر این صورت نمی‌توانست آنها را تحمل کند. مثلاً ممکن است دوست خیالی کودک هنگام نقل مکان به یک خانه جدید و ترک دوستان واقعی‌اش، تنهایی او را تسکین می‌دهد. یا شاید دوست خیالی به او کمک کند تا خود را با به دنیا آمدن یک نوزاد تازه در خانواده، شروع رفتن به مهدکودک، یا درگیری‌های خانه وفق دهد. گاهی او یک حیوان خیالی مثل سگ را خلق می‌کند تا بتواند بر ترسش از سگ واقعی غلبه کند، یا آرزو می‌کند که یک سگ داشته باشد.

اگر کودک احساس کند بیش از حد توسط والدینش کنترل می‌شود یا این کارش مورد تأیید آنها نیست، شاید دوستی را خلق کند که کاملاً قابل پذیرش است و همیشه او را دوست دارد. شاید حتی خودش تبدیل به «والدی» پرتوقع برای دوستش شود که در تصور او کودکی ضعیف است «هرمان، کار خیلی بدی کردی. نباید چنین کاری می‌کردی».

گاهی کودک از دوست خیالی‌اش کمک می‌گیرد تا احساس گناهش را تسکین دهد. زیرا کودکی که کار اشتباهی انجام داده از تنبیه و از دست دادن عشق والدینش می‌ترسد، شاید حتی زمانی هم که گیرافتاده است رفتار اشتباه (بدرفتاری) خود را کتمان کند. اگر او عمیقاً از طرد شدن می‌ترسد، در این صورت این دوست خیالی است که متهم می‌شود. به این

ترتیب او مجبور نخواهد بود با انتقاد، تقبّل مسئولیت یا احساسات بد دربارهٔ خودش کنار بیاید، «هرمان کاغذهای روی میز را برداشت» یا «هرمان من را مجبور کرد آن کار را انجام دهم». در چنین شرایطی، والدین می‌توانند بگویند: «من نمی‌توانم اجازه دهم که تو یا هرمان با کاغذهایم بازی کنی» یا «تو کاغذهای روی میز را به هم ریخته‌ای و می‌خواهم به من کمک کنی آنها را منظم کنم».

اگر فرزندان یک دوست خیالی دارد، شاید سؤال کنید که در این مورد چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ آیا باید بر طبق خواستهٔ کودکتان سر میز غذا جایی را هم برای او در نظر بگیرید، یا پذیرش این همراه خیالی فقط باعث طولانی‌شدن این خیالبافی می‌شود؟ سازش بهترین راه حل است. قطعاً خوب است که بعضی از تقاضاهای کودکتان را که مربوط به دوست خیالی اوست بپذیرید. اما در ضمن محدودیتهایی را هم برای او در نظر بگیرید، «شاید دربارهٔ دوست صحبت کرده باشی، اما قرار نیست همین الآن برنامهٔ خودمان را به خاطر او عوض کنیم». اگر نگران این هستید که کودکتان عمیقاً یک شخصیت خیالی را باور دارد، به یاد داشته باشید که خودمان هم در مواردی او را تشویق می‌کنیم تا شخصیت‌های خیالی قهرمانان افسانه‌ها را باور کند. اصلی‌ترین تفاوت بین این شخصیت‌ها و دوست فرزندان این است که کودکتان خودش دوستش را خلق کرده است.

اگر فکر می‌کنید فرزندان به خاطر احساس عجز درگیر خیالبافی شده، میزان آزادی در نظر گرفته شده برای او را بررسی کنید. شاید بتوانید به او فرصتهای بیشتری بدهید تا احساساتش را بیان و کشف کند. و اگر به نظر می‌رسد که کودکتان به دلیل نقل مکانی که اخیراً داشته‌اید یا عدم حضور همبازیهایش در کنار او، تنها مانده است، به او کمک کنید تا دوستان خوبی پیدا کند که در نهایت بتواند جای دوست خیالی خود را با آنها پر کند.

همچنان که کودک بزرگتر می شود از دوست خیالی خود دست می کشد و به تدریج خصوصیات و مسئولیتهایی را که به دوست خیالی خود نسبت می داد، می پذیرد. سرانجام، شما و او به این دوره کوتاه به عنوان مرحله جالبی از رشد نگاه خواهید کرد که آن را پشت سر گذاشته اید.

در مورد وحشت کودکم از هیولاها چه کار می توانم بکنم؟

همه کودکان هنگام خواب با ترسهای روبه رو هستند. آنها در مورد هیولایی که در کمد پنهان شده، تمساحی که زیر تخت است یا اسکلتی که پشت پنجره ایستاده، نگران هستند. چنین تصاویر ترسناکی بخشی از دنیای درونی کودک است. هنگام شب، زمانی که محرکها و مشغولیتهای روزانه رنگ می بازند، شاید توجه کودک به دنیای درونی و افکار و احساسات دلهره آوری که در طول روز زمینه آنها فراهم شده بود، جلب شود. نگرانیهای درباره یک مدرسه جدید، جابه جایی محل سکونت یا مشاجره والدین ممکن است در او ترس ایجاد کند. تاریکی زمان خواب نیز سبب می شود که او دچار احساس وحشت و آسیب پذیری بیشتری شود.

گاهی ترس از هیولاها، جادوگرها و دیگر چیزهای بد ریشه در خشم کودک دارد. بزرگسالان به ندرت شدت عواطف دوران کودکی خود را به خاطر دارند. خشم اغلب به شدت ادامه پیدا می کند - میزان آن، کنترل آن، و بروز آن در کودکان بسیار عمیق است. از آنجا که کودکان خودمحورند گمان می کنند والدین نیز همان احساس را نسبت به کارهایی که انجام می دهند، دارند. کودکی که هنگام عصبانیت به دیگران صدمه می زند، ممکن است اعتقاد پیدا کند که بزرگسالان قدرتمندی که اطرافش هستند، درست مثل هیولاها، آن قدر خشمگین می شوند که می توانند به او صدمه بزنند. این یک وضعیت ترسناک است.

از آنجا که یک کودک با وجود افکار خصمانه نسبت به والدین خود آسایش ندارد، ضمیر ناخودآگاه او احساساتش را نسبت به آنها یا هیولاها هدایت می‌کند. به جای اینکه فکر کند، «من خیلی از دست مامان و بابا ناراحت هستم» فکر می‌کند، «مامان و بابا از دست من عصبانی هستند». نتیجه این فرافکنی می‌تواند ترس فزاینده از هیولاها و دیگر موجودات ترسناک باشد.

تصاویر ترسناک خاصی که باعث ترس کودک می‌شود می‌تواند از یک برنامه تلویزیونی، فیلم، قصه پریان یا حتی تصویری از یک کتاب باشد. بعضی از والدینی که سعی می‌کنند با نشان دادن یک کتاب درباره هیولاها خوب از ترس کودکشان بکاهند، شاید در واقع چیز دیگری را به او نشان می‌دهند که باعث ترس او می‌شود زیرا او نمی‌تواند تشخیص دهد چه چیزی واقعی است و چه چیزی غیرواقعی. به محض آنکه تصویر یک هیولا را می‌بیند، حتی اگر بی‌آزار باشد، شاید متقاعد شود که چنین موجودی وجود دارد. بنابراین، بهتر است والدین اجازه ندهند کودک با کتابها، برنامه‌های تلویزیونی یا فیلمهای ترسناک سروکار داشته باشد.

اگر کودکان به شما می‌گویند از هیولاها می‌ترسد، او را تسکین دهید. مثلاً بگویید: «گاهی بچه‌ها فکر می‌کنند هیولا واقعی است، اما من مطمئن هستم که این چیزها وجود ندارد. جای تو اینجا کاملاً امن است». مراقب باشید او را مجبور نکنید که قبول کند ترسهایش نامعقول است و به ترسهایش با گفتن جمله «ترسو نباش» بی‌توجهی نشان ندهید. کودکانی که به آنها گفته شده ترسهایشان بی‌معنی است، باز هم می‌ترسند، اما شاید برای اینکه مورد تمسخر قرار نگیرند یا خجالت نکشند آن را آشکارا بیان نمی‌کنند. در عوض ممکن است گریه کنند، به والدین خود بچسبند یا اغلب خوابهای ترسناک ببینند.

کودکان را تشویق کنید ترسهایش را بیان کند زیرا حرف زدن به او کمک می‌کند بر ترسهایش غلبه کند. ناتوانی در گفتن ترسها گاهی سبب

می شود آنها واقعی تر و وحشتناک تر به نظر برسند. می توانید از کودکان پرسید، «هیولا چه کار می کند؟ شبیه چیست؟ می توانی تصویر آن را بکشی؟ فکر می کنی کجا آن را دیدی؟» چنین سؤالی به شما کمک می کند درباره چیزی که کودکان را ترسانده اطلاعات بیشتری به دست بیاورید. وقتی او ترسیده بهتر است مدت زمانی بیشتر از شرایط عادی در کنار او بنشینید و هنگام خواب به او قوت قلب بدهید. شاید اگر ترسهای دوران کودکی خودتان را به یاد آورید، نسبت به این مسئله بردباری بیشتری به خرج دهید. آن زمان هم والدیتان به شما اطمینان خاطر می دادند ولی باز هم فکر می کردید چیزهای ترسناکی در کمد لباسها و زیر تخت پنهان شده اند.

مهم نیست چقدر کنار کودکان می نشینید، با او حرف می زنید یا او را دلداری می دهید؛ یادتان باشد که او راحت ترسهایش را کنار نمی گذارد. بهترین کمکی که می توانید به او بکنید آن است که همواره نزدیک او باشید تا به او قوت قلب دهید و او را آرام کنید.



اسباب بازیها، بازی و اجتماعی شدن

- ۱۶۱ چه اسباب بازیهایی مناسب هستند؟
- ۱۶۷ یک عروسک برای پسر؟ یک کامیون برای دختر؟
- ۱۷۰ چگونه می توانم کودکم را به اسباب بازیهای خانگی علاقه مند کنم؟
- ۱۷۳ آیا رنگ آمیزی تصاویر کتابهای نقاشی خلاقیت کودک را محدود می کند؟
- ۱۷۵ کودکم تفنگهای اسباب بازی می خواهد، آیا باید به او اجازه بدهم؟
- ۱۷۸ آیا کودکم باید با بچه های همسن خود بازی کند؟
- ۱۸۰ تأثیر بازیهای گروهی بر کودکان چیست؟
- ۱۸۲ کودکم دوست دارد با تلفن حرف بزند، چگونه این رفتار را کنترل کنم؟
- ۱۸۵ چرا فرزندم قبل از تعطیلات و روز جشن تولدش بی قرار است؟
- ۱۸۸ چرا کودکم نمی خواهد وسایلش را با دیگران تقسیم کند؟
- ۱۹۳ کودکان دیگر وقتی از دست یکدیگر عصبانی می شوند چه رفتاری از خود نشان می دهند؟

چه اسباب بازیهایی مناسب هستند؟

بازی برای رشد کودک ضروری است. وقتی کودکی آزادانه بازی می کند، کنجکاویش ارضاء می شود و نحوه استفاده از اشیاء را فرا می گیرد؛ او برنامه ریزی و طبقه بندی را می آموزد؛ شروع به ارزیابی، پیشگویی، پرسش، کشف، دستیابی به نتایج و حل مشکلات می کند؛ و همچنین یاد می گیرد چگونه با همتایان خود تعامل کند و از رفتار افرادی که با آنها در ارتباط است تقلید کند. کودکی که بازی کردن او توسط بزرگسالان کنترل و هدایت نمی شود اعتماد به نفس پیدا می کند و به ندرت از شکست می ترسد.

بعضی از والدین اهمیت بازی را دست کم می گیرند و در عوض فکر می کنند فعالیتهای «آموزشی» از پیش تعیین شده برای کودکان بهتر است. اما او برای یادگیری به این فعالیتهای نیاز ندارد. والدین با توجه به علائق فرزندانشان، ایجاد فرصتهای بازی، تهیه اسباب بازیها و لوازم مناسب برای آنها به بهترین نحو ممکن آنها را در مسیر صحیح یادگیری قرار می دهند.

موارد زیر پیشنهادهای ساده ای برای اسباب بازیها و فعالیتهای مناسب با سن کودک هستند. این فهرست به هیچ عنوان کامل نیست و فروشگاههای اسباب بازی هم مملو از نمونه های جدید و قدیمی هستند. سنینی که به آنها اشاره شده قابل تغییر است. یک کودک در هجده ماهگی از یک نوع اسباب بازی لذت می برد، در حالی که وقتی دو یا سه سالش می شود دیگر هرگز با آن اسباب بازی، بازی نمی کند. بعضی از کودکان بارها و بارها به استفاده از اسباب بازیهایی روی می آورند که وقتی کوچک تر بودند با آنها بازی می کردند. کودکی که یک خواهر یا برادر بزرگ تر دارد با اسباب بازیهایی بازی می کند که مناسب بزرگ ترهاست. همچنان که کودکان رشد می کند به شما نشان می دهد به چه اسباب بازیهایی علاقه دارد و می خواهد چه نوع فعالیتهایی را دنبال کند.

تولد تا شش ماهگی

یک نوزاد دوست دارد به اشیای اطرافش نگاه کند. تا سه یا چهار ماهگی، شاید به طور اتفاقی و بدون هیچ تعادلی با دست‌ها یا پاهایش به اسباب‌بازیها ضربه می‌زند و با رسیدن به چهار تا شش ماهگی سعی می‌کند اشیاء را لمس کند و چنگ بزند. در طول ماههای اولیه تولد کودک، می‌توانید اشیای متحرکی را بالای گهواره و یا سقف آویزان کنید؛ آینه مناسب و محفوظی را کنار گهواره‌اش نصب کنید؛ یا یک گردونه رنگی بی‌خطر در قسمت داخلی سقف کالسکه کودک بگذارید. زمانی که کودک توانایی گرفتن اشیاء را پیدا می‌کند، می‌توانید اسباب‌بازیهای نرم در اختیارش بگذارید که در صورت به دهان بردن آنها خطری تهدیش نکند و اگر روی آنها بیفتد صدمه‌ای نبیند. اسباب‌بازیهای صدا دار مثل جغجغه، دندانی و اسباب‌بازیهایی که چشم و ابرو و چهره‌ای مشخص دارند بهترین وسایل هستند.

شش تا دوازده ماهگی

به محض آنکه کودک بتواند بنشیند، در کنار گهواره‌اش جعبه‌ای پر از اسباب‌بازیهای مختلف بگذارید. او از بازی با اسباب‌بازیهای کوچک بی‌خطر، صفحه شماره‌گیر تلفنهای اسباب‌بازی، عروسک و حیوانات بادی و چیزهای دیگری که بتواند آنها را در دستش بگیرد و کنترل کند، لذت می‌برد. همچنین می‌توانید بعضی از وسایل آشپزخانه مثل قابلمه، ماهیتابه، کاسه و قاشق پلاستیکی برای او تهیه کنید و نیز یک ظرف پر از آب که درب آن کاملاً عایق باشد و هیچ آبی از آن بیرون نریزد تا کودک بتواند آن را تکان دهد و حرکت آب را در آن ببیند. او عروسک‌هایی را که بتواند در آغوش بگیرد، اسباب‌بازیهایی که با فشار دست صدا بدهند، ماشین‌ها و کامیونهای نرم و بی‌خطر، توپهای بزرگ، لگوهای سوراخ‌داری که از مقواهای ضخیم درست می‌شوند و

کتابهای پارچه‌ای و مقوایی را دوست دارد. شما می‌توانید با بریدن تصاویر مناسب و قرار دادن آنها در یک آلبوم، برایش کتاب درست کنید.

دوازده تا هجده ماهگی

فرزندتان از بازی با کامیونها یا ماشین‌هایی لذت می‌برد که بتواند روی آنها بنشیند، اسباب‌بازیهایی که بتواند آنها را روی زمین بکشد یا هل دهد، کالسکه‌های عروسکی، دستگاه چمن‌زنی پلاستیکی، انواع چرخهای دستی، یک چهارپایه دوپله‌ای که بتواند روی آن بایستد و جاهای بلندتر را ببیند، صفحه‌هایی که راه رفتن روی آنها سروصدا ایجاد کند، تلفن اسباب‌بازی، جعبه موسیقی، اسباب‌بازیهای تنویی، وسایلی برای بالا رفتن یا پایین آمدن در محیط خانه و فضای خارج از خانه مثل نردبانها یا سرسره‌های بی‌خطر، و کفش بزرگ‌ترها که بتواند آنها را بپوشد و با آنها راه برود نیز برای او جالب هستند. همچنین او اسباب‌بازیهای ساده‌ای را دوست دارد که بتواند به راحتی آنها را از هم جدا کند، مثل بطریهای پلاستیکی که درب آنها برداشته می‌شود.

هجده تا بیست و چهار ماهگی

فرزندتان از نخ کردن مهره‌های بزرگ چوبی لذت می‌برد. همچنین از بستن و باز کردن درپوش بطریها، ضربه زدن به کیسه شنی، هل دادن چرخ دستی خرید مخصوص بچه‌ها، استفاده از ابزارهای پلاستیکی، بازی با توپها در اندازه‌ها و شکلهای مختلف، ردیف کردن اشکال مغناطیسی که روی یخچال چسبیده‌اند و بازی با حیوانات عروسکی نرم و توپُر. همچنین اگر بیلچه، سطل، ظروف مدرج، آبکش، قیف، و بطریهای پلاستیکی هم در اختیار داشته باشد برای مدت طولانی از بازی با شن یا آب لذت می‌برد. اگرچه او هنوز قادر به رکاب زدن نیست، ممکن است از

بازی کردن با وسیله‌ای که چرخهای بزرگی دارد یا دوچرخه کوچکی که رکاب ندارد نیز لذت ببرد.

دو تا سه سالگی

شاید کودکی در این سن از بازی با حیوانات و عروسکهای لاستیکی، پلاستیکی یا چوبی و همچنین وسایل عروسکی، اجاق‌گاز، یخچال و ظرفشویی همراه با بشقابها، قابلمه‌ها، و ماهیتابه‌های اسباب‌بازی نیز لذت ببرد. لباس پوشاندن به عروسکها، یک خانه اسباب‌بازی، جعبه لوازم پزشکی، لگوهای بزرگ، ماشین‌ها، کامیونها، شیلنگ، لوله آتش‌نشانی و ماشین آتش‌نشانی و یک پارکینگ و پمپ بنزین (یا پمپ‌گاز) اسباب‌بازی نیز برای کودک جالب است. بیشتر کودکان دو و سه ساله می‌توانند از قلم، رنگ، مدادشمعی، گچ (به خصوص کشیدن آن روی زمین و پیاده رو برای کودکان سرگرم‌کننده است)، قلم‌موهای بزرگ رنگ‌آمیزی برای استفاده از آبرنگ آن هم در محیط بیرون از خانه و در شرایطی که از نزدیک تحت مراقبت باشند خوب است. در ضمن می‌توانند از قیچی‌هایی در اندازه‌های کوچک و مناسب کودکان استفاده کنند. احتمالاً فرزندان از پریدن روی تشک فتری که روی زمین پهن شده لذت می‌برد. لگد زدن به تویی که مقداری از باد آن تخلیه شده و با ضربه پای کودک خیلی از او فاصله نمی‌گیرد و سه‌چرخه سواری نیز برای کودک جالب است. همچنین او بازی کردن با جورچینها، نواختن آلات موسیقی و گوش کردن به سی‌دی یا نوارهایی که اختصاص به موسیقی عامیانه، کلاسیک یا کودکان دارند هم لذت می‌برد.

چهار تا پنج سالگی

کودک در این سن با استفاده از وسایل هنری و کاردستی مثل قلمها، مدادها، ماژیکها، قیچی‌ها، نوار، چسب، نخ، خمیربازی و گِل رُس، آبرنگ، رنگ لعابی (که برای جلوگیری از لک و کثیف کردن می‌توان آن را

با تکه‌های صابون مخلوط کرد)، و رنگهای انگشتی سرگرم می‌شود و بازی با این وسایل را دوست دارد. گاری دستی (گاری چهارچرخه)، اسباب بازیهایی که چرخهای بزرگی دارند و بازی با دوچرخه‌هایی که دارای لنگر (چرخهای کوچک کمکی) یا بدون لنگر هستند نیز برای کودک سرگرم‌کننده است، همین‌طور توپها، حباب‌سازها، کایتها، میله بولینگ، تخته‌های حفظ تعادل، لاستیکهای فرسوده برای تاب خوردن یا پریدن روی آنها و مبلهای کیسه‌ای برای آنکه خودشان را روی آن بیندازند از جمله وسایل مناسب برای کودکان هستند. بعضی از محبوب‌ترین بازیها در این گروه سنی، گل یا پوچ، لی‌لی، سنگ کاغذ قیچی و انواع بازیهای رقابتی، گرگ‌به‌هوا و... است. می‌توانید به کودکان پیشنهاد کنید در بازیهایی که می‌توان آنها را به شکل عملی انجام داد شرکت کند، مثل استفاده از چراغ‌قوه، شیشه‌های ذره‌بینی، سوت زدن، ابزارهای ساده و وسایل کهنه‌ای که در خانه هستند و او می‌تواند بدون هیچ خطری آنها را از هم جدا کند یا بانک و پول بازی، استفاده از شن‌کش یا پاروی برف‌روبی، قیف، تلمبه و... شاید فرزندان از ساختن چیزی با استفاده از وسایل تعمیرکاری لذت ببرد. همچنین بازی با لگو و انواع سازه‌ها برایش جالب است و شاید بخواهد با استفاده از پتو یا جعبه‌های بزرگ مقوایی برای خودش قلعه (دژ) بسازد. شاید بتوانید به کودکان کمک کنید تا با استفاده از میزی که از یک طرف روی زمین قرار گرفته عروسک خیمه‌شب‌بازی بسازید؛ او می‌تواند نمایش خود را با استفاده از بلیتها و پولهای اسباب بازی و یک گیشه فروش بلیت اجرا کند. کودک در این سن تحت تأثیر دوستان و برنامه‌های تلویزیونی است و دلش می‌خواهد هر اسباب بازی که بچه‌های دیگر دارند، او نیز داشته باشد.

برای کودک در هر سنی وقتی اسباب بازی تهیه می‌کنید، از دادن تعداد بسیار زیاد اسباب بازی به او اجتناب کنید زیرا این کار خلاقیت را در بازیهای او محدود می‌کند. بسیاری از اسباب بازیها را می‌توان فقط کنار هم

گذاشت و به یک روش با آنها بازی کرد و اگر فرزندان همه اوقاتش را صرف بازی با این اسباب‌بازیها کند فرصت کمتری برای پرورش خلاقیت‌های خود خواهد داشت. در عوض، به فکر اسباب‌بازیهایی باشید که به روشهای متفاوتی می‌توان با آنها بازی کرد؛ و اسباب‌بازی را انتخاب کنید که قدرت خلاقیت کودک را فعال کند. به طور مثال، به جای خریدن بادبادکی از جنس پلاستیک چروک‌خورده با تصاویری که از قبل روی آن نقش بسته، نمونه ساده آن را بخرید و به کودک پیشنهاد دهید طرحهای دلخواهش را روی آن بکشد.

گاهی، هنگام خرید اسباب‌بازی متوجه می‌شوید که او مدتهاست به شدت به یک اسباب‌بازی علاقه‌مند شده است، اما بعد از مدتی می‌بینید علاقه‌ای به بازی کردن با آن از خود نشان نمی‌دهد. این حالت در همه بچه‌ها عمومیت دارد، چنین وضعیتی نباید شما را پریشان کند و فکر کنید که چقدر وقت گذاشته‌اید تا یک اسباب‌بازی مناسب برای فرزندان بخرید و کودکان هم نشان داده بود که «با تمام وجود آن را می‌خواهد». از دست رفتن علاقه کودک به یک اسباب‌بازی چند دلیل دارد: شاید او به سرعت از همه امکانات آن اسباب‌بازی استفاده کرده و آنها را تا آخر به مصرف رسانده؛ به روش بازی تسلط پیدا کرده؛ نحوه کارکرد آن وسیله را دریافته و شاید به این دلیل که نمی‌تواند آن‌طور که باید با آن بازی کند و استفاده از آن برایش مشکل است.

برای آنکه از اسباب‌بازیهایی که تقریباً نو هستند و کودکان آنها را کنار گذاشته حداکثر استفاده را بکنید، چند ماه آنها را در کم‌دی پنهان کنید. زمانی که آنها را دوباره بیرون می‌آورید برای کودکان ناآشناست و شاید دوباره به بازی کردن با آنها تمایل نشان دهد. حتی شاید راههای تازه‌ای برای بازی کردن با آنها به ذهنش خطور کند زیرا علاقه‌مندیها و نوع بازیهای کودک همیشه در حال تغییر است.

یک عروسک برای پسر؟ یک کامیون برای دختر؟

اسباب بازیهای وجود دارند که همه کودکان از آنها استفاده می کنند - توپ، جورچین، لگو، گِل رُس، مدادشمعی، انواع بازیهای صفحه دار (مثل شطرنج) - و علاوه بر اینها اسباب بازیهای «پسرانه» و «دخترانه» هم به وفور یافت می شوند. بعضی از والدین سعی می کنند از تهیه اسباب بازیهای کلیشه ای یا مبتنی بر تبعیض جنسیتی خودداری کنند و می خواهند فرزندانشان با همه انواع وسایل موجود بازی کنند. اما والدینی هم هستند که وقتی کودکشان با اسباب بازیهای غیرسنتی بازی می کند ناراحت می شوند. این والدین برای دخترهایشان ماشین و شخصیت های فیلمهای حادثه ای یا برای پسرهایشان کالسکه عروسک و سرویس چایخوری نمی خرند، زیرا از این می ترسند که بازی با اسباب بازیهایی که برای جنس مخالف در نظر گرفته شده قدرت تشخیص کودک را در ارتباط با شناخت جنسیت خودش تضعیف کند.

گاهی بعضی از والدین وقتی می بینند دخترشان رفتارهای شیطنت آمیز و پسرانه یا تمایل به رفتارهای پرخاشگرانه دارد و بیشتر با اسباب بازیهای پسرانه بازی می کند، او را از این کار منع می کنند. اما تحت فشار گذاشتن کودک برای دست کشیدن از فعالیتهای سنتی تواناییهای بالقوه او را ضعیف می کند.

اغلب مربیان مهدکودک و مراکز پرستاری از کودکان می شنوند که والدین به پسران خود می گویند این کارهایی که مربوط به خانه داری است «فقط مخصوص دخترها» است. با این وجود، هیچ عیبی ندارد که پسر «فقط» بخواد خاله بازی یا عروسک بازی کند. پسرها نیاز دارند مثل دخترها یاد بگیرند که چگونه بچه بزرگ کنند. بنابراین علاقه داشتن به خاله بازی در آنها طبیعی است.

بعضی از والدینی که از بازی فرزندانشان با اسباب بازیهای غیرسنتی ناراحت نمی شوند باز هم از خریدن چنین اسباب بازیهایی احساس

ناراحتی می‌کنند. مادری از اینکه پسرش در خانه دوست خود با عروسکها بازی می‌کرد خشنود بود، اما وقتی پسرش از او خواست که برایش یک عروسک بخرد نمی‌توانست خودش را راضی کند. مشابه همین مورد، والدینی از اینکه دخترشان در خانه همسایه با اسباب‌بازیهای جنگی بازی می‌کرد ناراحت نبودند، اما در برابر خواسته دخترشان مبنی بر خریدن تانکی برای خودش مقاومت کردند.

بعضی از والدینی که هر دو جنس فرزند را دارند، آنها را تشویق می‌کنند اسباب‌بازیهایشان را با هم استفاده کنند و برایشان مهم نیست که بچه‌هایشان با اسباب‌بازیهای غیرسنتی نیز سرگرم شوند. بعضی از والدین هم اسباب‌بازیهای می‌خرند که هر دو جنس بتوانند با آنها بازی کنند. دختر کوچکی چند ماشین کوچک برای خودش داشت که هرگاه همبازیهای برادرش به خانه آنها می‌آمدند از آنها استفاده می‌کرد و به این ترتیب والدینش از درگیریهایی که می‌توانست به دنبال به بازی نگرفتن دختر کوچک به وجود آید جلوگیری می‌کردند.

برای کودک کوچک‌تر از سه یا چهار سال بازیهای مختص یک جنس معنا ندارد. او اسباب‌بازی را دوست دارد. اما پنج‌سالگی سنی است که کودکان به وضوح تشخیص می‌دهند کدام اسباب‌بازی به کدام جنس «تعلق» دارد. دختر پنج‌ساله‌ای متوجه شد که یک پسر دو سال و نیمه ناخنش را لاک زده است و بعد شروع به پرسیدن سؤالاتی مربوط به علاقه پسر به لاک کرد «تو باری دوست داری؟ آدم آهنی دوست داری؟» وقتی پسرک به هر دو سؤال پاسخ مثبت داد، او به مادرش گفت: «او دخترانه- پسرانه است».

والدینی که کودک را تشویق می‌کنند تا با هر اسباب‌بازی که دوست دارد - بدون توجه به کلیشه‌های جنسیتی - بازی کند، اغلب وقتی کودکان در نهایت همان اسباب‌بازیهای سنتی «دخترانه» یا «پسرانه» را

انتخاب می‌کند، شگفت‌زده می‌شوند. دخترها به سمت عروسک، خانه‌های اسباب‌بازی و پوشیدن لباسهای شیک تمایل پیدا می‌کنند، در حالی که پسرها به سوی ماشین، اسباب‌بازیهای جنگی و فضایی جذب می‌شوند. دخترها از بازی کردن با نوزادان و خانه‌داری لذت می‌برند؛ پسرها بازی دزدان دریایی، آتش‌نشان‌بازی و مردان فضایی را دوست دارند. قطعاً تلویزیون نقش مؤثری در این گرایش‌ها دارد. آگهیهای تبلیغاتی اسباب‌بازیهای یک جنس خاص را تبلیغ می‌کنند و کودکان هرگز امکان دیدن بازی غیرسنتی را در آگهیهای بازرگانی پیدا نمی‌کنند. اما حتی با در نظر گرفتن تأثیر تلویزیون، به نظر می‌رسد که کودکان علاقه‌مندیهای ذاتیشان را نسبت به بازی سنتی و خاص خود حفظ کرده‌اند.

تمایل عمیق درونی دخترها به بازی کردن با اسباب‌بازیهای «دخترانه» و پسرها با اسباب‌بازیهای «پسرانه» ذاتی است و بنابراین والدین نباید وقتی فرزندشان به اسباب‌بازیهای جنس مخالف علاقه نشان می‌دهد نگران شوند. دلیلی هم ندارد که والدین اسباب‌بازیهای غیرسنتی را در شرایطی که فرزندشان می‌خواهد برایش نخرند.

در موارد نادر، ممکن است والدین مشاهده کنند که فرزندشان مشخصاً از قرار گرفتن در کنار کودک هم‌جنس خود ناراضی است. کودکی که دائماً سعی می‌کند مانند یکی از اعضای جنس مخالف خود بازی یا رفتار کند ممکن است ناامیدی والدینش را حس کرده باشد («ای کاش فرزندم دختر بود!»، شاید نسبت به فشارهای عصبی خانواده واکنش نشان می‌دهد یا شاید تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد. اگر متوجه رفتار خاصی در کودکان شده‌اید، حواستان متوجه شرایط موجود باشد و درباره جنسیت و رفتارهای جنسیتی به دنبال اطلاعات و راهنمایی بیشتر باشید.

چگونه می توانم کودکم را به اسباب بازیهای خانگی علاقه مند کنم؟

فروشگاهها اسباب بازیهای متنوعی عرضه می کنند، اما شما خودتان می توانید بادبادک و وسایلی برای بازی بسازید که کودکان را غرق در لذت و آنها را تشویق به خلاقیت می کند. مواردی که در ادامه به آنها اشاره شده، پیشنهاداتی برای این نوع بازیها، اسباب بازیها و انواع هدیه ها برای کودکان دو تا پنج ساله است. ساختن یک بادبادک وقت گیر است، اما شاید بیشتر از جست و جو در فروشگاهها برای یافتن یک اسباب بازی «مناسب» طول نکشد. کودکان با کمک به شما برای کنار هم قرار دادن این اسباب بازی و تزئین جعبه های حاوی انواع اشیاء با استفاده از مداد شمعی یا کاغذهای چسب دار سرگرم خواهد شد. برای این کار موادی را انتخاب کنید که مناسب سن فرزندان باشد و هنگام بازی مراقب او باشید.

جعبه کاردستی

در یک جعبه کفش وسایل زیر را بگذارید:

مداد رنگی، ماژیک در رنگهای مختلف، مداد شمعی، گچ، نخ کاموا، نخ، سیم پیچ پاک کن، آبرنگ و قلم مو، صفحه های کاغذی کوچک، چسب، نوار چسب کاغذی، نمد، نوارهای پارچه ای، یک خط کش، کارت تبریکهای کهنه، چسب های بی رنگ، نوارهایی از جنس مقوا یا چوبهای بسیار سبک (نوعی چوب به نام بالزا)، قیچی و کاغذ سوراخ کن.

وسایل بازی

در یک جعبه بزرگ وسایل زیر را بگذارید:

یک ماشین حساب، یک تخته شاسی، کلاسور با کاغذ، لوازم التحریر، تعدادی پوشه، مداد و خودکار، پاکت نامه، گیره کاغذ، پاک کن، برچسب، مهر و استامپ و کش لاستیکی.

جعبه ابزار

وسایل زیر را برای کودکان سه ساله و بزرگتر تهیه کنید:

چکش، تعدادی میخ، پیچ گوشتی، میخ کش، انبردست، پیچ و مهره، متر اندازه گیری، کاغذ سیمباده، اره سائز کوچک و قطعات استیروفوم که میخ و پیچ به راحتی در آن فرو برود. اغلب در محوطه چوب بوری می توان قطعات چوبی بلا استفاده و مجانی پیدا کرد. می توانید میخها و پیچها را تا میزان مشخصی روی یک قطعه چوب در ابعاد 16×12 سانتی متری بکوبید و پیچ کنید. سپس، کودک خردسال می تواند بدون هیچ خطری با چکش روی این میخها بکوبد و پیچها را باز کند. کودکان باید با نظارت یک بزرگسال از جعبه ابزار استفاده کنند.

خمیر بازی

برای آنکه بتوانید خودتان خمیر برای بازی کردن درست کنید، از مواد زیر استفاده نمایید: یک فنجان آرد، $\frac{1}{4}$ فنجان نمک، دو قاشق چایخوری کرم تارتار، یک فنجان آب، دو قاشق غذاخوری روغن، یک قاشق غذاخوری رنگ خوراکی (به دلخواه). سه ماده اول را در یک قابلمه بزرگ باهم مخلوط کنید. به تدریج آب و روغن و رنگ خوراکی را هم به این مخلوط اضافه کنید. روی شعله متوسط آن را بپزید. مرتب آن را به هم بزنید تا خود را بگیرد و به شکل یک توپ خمیری دربیاید. خمیر را از روی شعله بردارید و آن را ورز دهید تا صاف شود. خمیر را می توانید در یک کیسه نایلونی یا یک ظرف قرار دهید و با استفاده از ابزارهای شیرینی پزی مانند تیغه های برش خمیر، وردنه، فنجانهای کوچک، یک شانه تخم مرغ خالی، قرقره بدون نخ، چاقوهای پلاستیکی، یا دیگر وسایل اشکال جالبی از خمیر درست کنید.

وسایل خیاطی

در یک جعبه مقوایی یا ظرف مخصوص غذا وسایل زیر را قرار دهید:
مقوا، پوستر مقوایی، کارتهای بزرگ بدون خط، یک کاغذ سوراخ کن،
نخ، دکمه، یک سوزن خیاطی پلاستیکی، کاموا و قیچی.

وسایل جنگل‌بانی یا اردو زدن

در یک کوله‌پشتی یا جعبه مقوایی وسایل زیر را قرار دهید:
ظرف غذا، چراغ قوه، قطب‌نما، کتابهای درباره آشنایی با طبیعت،
دوربین دوچشمی، سوت، چند تکه چوب، بطری آب، ماهیتابه کوچک،
ذره‌بین، کلاه و یک جفت چکمه.

وسایل لازم برای آرایشگری

در یک کیف بزرگ پلاستیکی یا جعبه وسایل زیر را قرار دهید:
آینه، بیگودی، گیره‌های مو، یک دستگاه مو خشک‌کن (سشوار) (از
نوع اسباب‌بازی یا واقعی که سیم برق آن قطع شده باشد)، شانه، برس،
حوله، تعدادی مجله، قوطیهای خالی شامپو، سوهان ناخن، لوازم آرایش
اسباب‌بازی، زیورآلات مصنوعی، مداد، کاغذ و پول کاغذی.

وسایل رنگ‌کاری

می‌توانید از یک سطل برای نگهداری وسایل زیر استفاده کنید:
یک کلاه (که ممکن است در یک فروشگاه رنگ آن را مجانی به شما
بدهند)، قلم‌مو در اندازه‌های مختلف، غلتک رنگ‌کاری، یک تکه
پارچه کهنه به عنوان روپوش رنگ‌کاری، یک دست لباس کهنه و کاغذ
سمباده. کودکان می‌تواند بیرون از خانه، از آب به جای رنگ استفاده
کند.

تجهیزات آتش نشانی

این وسایل که می توان آنها را در یک جعبه بزرگ مقوایی جای داد، شامل وسایل زیر هستند:

یک کلاه آتش نشانی، کت بارانی، چکمه، یک تکه شیلنگ کهنه باغبانی، بی سیم اسباب بازی، عینک ایمنی و دستکش.

لوازم پزشکی

در یک جعبه یا کیف وسایل زیر را بگذارید:

گلوله های پنبه ای، یک دماسنج اسباب بازی، شیشه های خالی قرص، برچسب، کاغذ، خودکار، یک بلوز کهنه سفید، باند پانسمان، چسب زخم، سرنگهای پلاستیکی، یک گوشی پزشکی اسباب بازی. ممکن است بعضی از این وسایل را بتوانید به طور مجانی از پزشک خانوادگی خود بگیرید.

وسایلی این چنین را که مورد استفاده افسران پلیس، دانشمندان، پرستارها، فروشندگان کفش، خواربارفروشها، فضانوردان، شعبده بازان و خدمتکاران رستوران می باشد، نیز می توان تهیه کرد. همچنان که فرزندان بزرگ می شود و روحیه اش تغییر می کند، محتویات داخل این جعبه ها را نیز عوض کنید. اگر قصد دارید یکی از این اسباب بازیهای خانگی را به عنوان هدیه بدهید، بگذارید فرزندان در بسته بندی آن کمک کند. او می تواند صفحه های سفید کاغذ یا روزنامه ها را رنگ کند و برای اینکه خودش کارت بسازد آن کاغذها را از نیمه تا و آنها را تزئین کند یا با رایانه یک کارت تبریک را طراحی کند.

آیا رنگ آمیزی تصاویر کتابهای نقاشی خلاقیت کودک را محدود می کند؟

انواع بسیاری از کتابهای رنگ آمیزی نقاشی، مثل کتابهای کارتونی و تصاویر حیوانات و کتابهای تاریخی وجود دارد. همه این کتابها در راستای

یک نوع فعالیت تهیه شده‌اند - یعنی کودک یک تصویر معین را رنگ کند. اگرچه شاید این کار برای یک بزرگسال جالب باشد، کودک خردسالی که مدت زمان زیادی این نوع کتابها را رنگ‌آمیزی می‌کند ممکن است فرصت نشان دادن خلاقیت در آثار هنری خود و درک لذت نقاشی را از دست بدهد.

گاهی والدین این کتابها را به این دلیل می‌خرند که فکر می‌کنند رنگ‌آمیزی خطوط سبب می‌شود هماهنگی بین دست و چشم کودکشان بیشتر می‌شود. زمانی که او یک دانه کشمش را برمی‌دارد، قطعات جورچین را کنار هم قرار می‌دهد، با لگوها ساختمان می‌سازد یا یک زیپ را می‌بندد، در واقع مهارت‌های مختلف خود را توسعه می‌دهد. او برای تمرین نیازی به استفاده از کتاب رنگ‌آمیزی ندارد.

بعضی از والدین معتقدند اگر کودکشان با کتاب رنگ‌آمیزی کار کند، می‌آموزد که وظایف خود را به انجام رساند. اما در اغلب موارد، کودک نمی‌تواند درون خطوط را کاملاً رنگ‌آمیزی کند و دچار آشفتگی می‌شود. امکان دارد کودکی که در سنین سه تا پنج سالگی است با نگاه کردن به رنگ‌آمیزی «نامنظم» خود احساس کند نتیجه کارش خوب نبوده است. به علاوه وقتی کودک موظف است داخل خطوط مشخصی را رنگ کند و نه اینکه هر چه را دوست دارد نقاشی کند، ممکن است نقاشی او بیشتر هم مورد انتقاد والدینش قرار بگیرد. در نهایت، ممکن است او علاقه‌اش را به نقاشی در رنگ‌آمیزی از دست بدهد و بگوید «من اصلاً نمی‌توانم خوب نقاشی کنم».

اغلب در مهدکودک یا مراکز نگهداری کاردستی‌های آماده یا نیمه‌تمام به کودکان داده می‌شود. پس آنها نباید در خانه هم بیشتر کارهای هنری و کاردستی‌های خود را محدود به رنگ‌آمیزی کتابهایی با تصاویر از پیش تعیین شده نمایند. والدین باید استفاده از کتابهای رنگ‌آمیزی را برای کودکان خود محدود کنند تا زمانی که او حداقل به سن پنج یا شش سالگی

برسد. در این سنین، او بهتر می تواند بین خطوط مشخص شده رنگ آمیزی کند و ممکن است این نوع فعالیت رضایت بخش تر باشد. اما حتی در آن زمان هم استفاده از کتابهای رنگ آمیزی باید محدود باشد.

بهترین کار هنری، اثری است که خود کودک خلق می کند. وقتی فرزند سه تا پنج ساله شما خودش انتخاب می کند که از کدام مدادها، قلمها (خودکارها)، ماژیکها و مدادشمعی ها برای رنگ آمیزی یک کاغذ سفید استفاده کند لذت می برد. وقتی او چیزی را می کشد، آن را دوست دارد، نقاشی جزئی از وجود او می شود و تصاویری از آدمها، حیوانات، قایقها، و... که می کشد منحصر به فرد می شوند. البته بعضی از کودکان در مقایسه با همسن و سالهایشان بیشتر به خلق آثار هنری و کاردستی علاقه دارند و بعضی از آنها مهارتهای بیشتری از خود بروز می دهند. اما همه کودکان از نقاشی کردن لذت می برند به خصوص اگر احساس کنند در این کار موفق هستند. کودک چهار سال و نیمه ای گفت: «وقتی تو هم نقاشی می کنی و نقاشی می کنی، احساس بهتری پیدا می کنی».

وسایل نقاشی را در دسترس کودک قرار دهید تا فرزندتان هر زمان که می خواهد بتواند نقاشی کند. او می تواند روی کاغذ ساده، تکه های کاغذ، کاغذ روزنامه، بشقابهای کاغذی، پاکتهای کاغذی نهار و ساکهای کاغذی خواربارفروشی نقاشی کند. اگر قلم و مدادهای مختلفی دارید، او می تواند یکی از نوشت افزارهایی را انتخاب کند که استفاده از آن برایش راحت تر است. بسیاری از کودکان خردسالی که نقاشی کشیدن با مدادشمعی برایشان مشکل است با ماژیک و خودکار بهتر نقاشی می کنند.

کودکم تفنگهای اسباب بازی می خواهد، آیا باید به او اجازه بدهم؟

به رغم همه خبرهای وحشتناکی که درباره خشونت با اسلحه وجود دارد،

بسیاری از کودکان پیش دبستانی - به خصوص پسرها - باز هم می‌خواهند با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی کنند. آنها از بازی با تفنگهای آب‌پاش، تفنگهای فضایی، تفنگهای ترقه‌ای و تفنگهای لوله‌دار لذت می‌برند و تحت تأثیر آب پاشیدن، جرقه زدن و سروصداهای بلند این نوع تفنگهای اسباب‌بازی قرار می‌گیرند. اگر هیچ تفنگ اسباب‌بازی در دسترس کودک نباشد، او از یک تکه چوب، یک نی و حتی یک تکه کاغذ تفنگ درست می‌کند. و اگر هم نتواند چیزی شبیه به تفنگ بسازد، شست و انگشت‌هایش را جوری می‌گیرد که شبیه تفنگ شود و شلیک می‌کند.

کودک به این دلیل به اسلحه‌های اسباب‌بازی علاقه‌مند است که این نوع اسباب‌بازیها به او حس قدرت و کنترل می‌دهند. او در زندگی روزمره کمابیش در برابر دیگران ناتوان است، اما وقتی یک اسلحه اسباب‌بازی را در دست می‌گیرد (که از نظر او واقعی است)، احساس می‌کند همان‌طور که به کودکان دیگر دستور می‌دهد، می‌تواند از خودش هم دفاع کند، «آنجا بایست و دست‌هایت را بگیر بالا». کودکان دوست دارند نقش‌بازی کنند: آتش‌نشان، مادر، پدر، پرستار، دکتر، پلیس، گاوچران، آدم‌بد. کودکان نگهبانان مسلح را در فرودگاهها می‌بینند، اخباری را درباره جنگ و ایجاد وحشت می‌شنوند، در تمام مدت شاهد تیراندازی در برنامه‌های تلویزیونی و بازیهای رایانه‌ای هستند و آنچه را که می‌بینند انجام می‌دهند. آدمهای خوب و بد اسلحه دارند و زمانی که آدم خوب تیراندازی می‌کند و پیروز می‌شود، یک قهرمان محسوب می‌شود.

برای برخی از والدین مهم نیست کودکانشان با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی کنند. آنها حتی کودکان را به این کار تشویق هم می‌کنند. بسیاری از والدین در این مورد احساسات نامشخصی دارند. آنها اسلحه اسباب‌بازی را دوست ندارند و می‌دانند میان این اسباب‌بازیها

و خطر و خشونت اسلحه‌های واقعی رابطه وجود دارد و می‌خواهند فرزندانشان با وسایلی بازی کنند که رفتار پرخاشگرانه کمتری ایجاد می‌کند. اما حتی بسیاری از این والدین هم در نهایت تسلیم خواسته کودکان خود می‌شوند و اجازه می‌دهند آنها از اسلحه‌های اسباب‌بازی استفاده کنند. والدین می‌دانند علی‌رغم بحثها و تلاشهایشان برای سرگرم کردن کودک به فعالیتهای دیگر، او بازهم می‌خواهد با این اسلحه‌ها بازی کند و اگر اسلحه‌ای نداشته باشد، یکی برای خودش تهیه می‌کند.

شاید تصمیم دارید اجازه ندهید فرزندتان از اسلحه‌های اسباب‌بازی استفاده کند یا اجازه دهید فقط به شکلی محدود با آنها بازی کند. اگر استفاده از اسلحه اسباب‌بازی توسط فرزندتان در خانه شما را آزار می‌دهد به او بگویید در فضای بیرون از خانه با آنها بازی کند. به او بگویید اسلحه را به سوی افرادی که با این بازیها موافق نیستند نگیرد. شاید تماشای تفنگ‌بازی برایتان مشکل باشد زیرا این نوع بازی تقلید از بخش ترسناکی از زندگی است. با این وجود، به نظر نمی‌رسد تفنگ‌بازی باعث ترغیب به خشونت بیشتر می‌شود. در واقع، این نوع بازی می‌تواند مفیدی برای پرخاشگری طبیعی در کودکان باشد.

تا زمانی که فرزندتان در حد تعادل با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی می‌کند ضرری متوجه او نیست. شاید کودک طی سالهای دبستان هم به این نوع بازیها علاقه‌مند باشد. اگر می‌بینید تفنگ بازی تبدیل به فعالیتهای غالب و همیشگی فرزندتان شده، باید دلیل آن را دریابید. آیا او در خانه با احساس عدم پذیرش روبه‌رو است؟ ممکن است کودکی که به افراط با اسلحه‌های اسباب‌بازی، بازی می‌کند، دچار احساس ناتوانی یا عدم پذیرش باشد. در خانه بیشتر به او توجه کنید و با معرفی فعالیتهای جایگزین و بازیهای سازمان‌یافته حواس او را از اسلحه‌های اسباب‌بازی دور کنید.

آیا کودکان باید با بچه‌های همسن خود بازی کنند؟

همه کودکان خردسال، حتی آنهایی که هنوز به یک سالگی نرسیده‌اند، دوست دارند در کنار کودکان دیگر باشند. وقتی کودکان یکسال و نیمه با بچه‌های کوچک‌تر از خود بازی می‌کنند، معمولاً خوب با هم کنار می‌آیند. آنها در کنار هم و هر کدام جداگانه مشغول بازی با وسیله‌ای می‌شوند و از مشارکت با یکدیگر لذت می‌برند و به ندرت برای استفاده مشترک از یک اسباب‌بازی مشاجره می‌کنند یا درگیر می‌شوند. اختلاف‌نظرهای معمول به سرعت رفع می‌شوند زیرا توجه این کودکان خردسال به راحتی به شیء دیگری جلب می‌شود.

با این وجود، با رسیدن کودکان به دو یا سه سالگی، زمان بازی همراه با درگیریهایی است که میان همبازیهای همسن به وجود می‌آید. آنها با یکدیگر بر سر مالکیت، شراکت و استقلال درگیر می‌شوند و دائماً فریاد می‌کشند، «این مال من است!» اغلب تماشای بازی کودکان با یکدیگر در این سن برای پدر یا مادر سخت است. آنها به نیازهای یکدیگر توجهی ندارند و بدون دعوا کردن تسلیم خواسته‌های هم نمی‌شوند. کودکان در سن چهار سالگی بهتر با یکدیگر کنار می‌آیند، اگرچه باز هم نشانه‌ای از رقابت هنوز در میان آنها وجود دارد زیرا هر یک سعی می‌کنند قدرت خود را نشان دهند.

بازی عموماً زمانی آرام‌تر پیش می‌رود که کودکان در سنین مختلف با یکدیگر بازی می‌کنند. گروهی از کودکان دو تا پنج ساله کمتر با یکدیگر درگیر می‌شوند زیرا هر یک در مرحله متفاوتی از رشد و نیازهای مختلف خود هستند. یک کودک خردسال به کودک بزرگ‌تر نگاه و از او تقلید می‌کند؛ در بازیها و کارهایش از او کمک می‌گیرد و اطلاعات به دست می‌آورد. کودک بزرگ‌تر که احساس مالکیت کمتری دارد تسلیم خواسته بچه‌های کوچک‌تر می‌شود، به آنها پیشنهاد کمک می‌دهد و بازیها را هدایت می‌کند.

اگرچه والدین معمولاً زمانی که کودک خردسالشان با دوستی بزرگتر از خود مشغول بازی است خیالشان راحت است، وقتی فرزندشان با کودکی کوچکتر از خودش بازی می کند، ممکن است آن اندازه آرامش نداشته باشند. ممکن است والدین احساس کنند فرزندشان از بازی با یک کودک کوچکتر خسته می شود یا توانایی او تا سطح همان بچه های کوچکتر پایین می آید. اما کودک پنج ساله ای که با یک کودک سه ساله بازی می کند، در واقع خودش را تحریک می کند و به فعالیتهایی که در آن شرکت کرده است وابستگی پیدا می کند. او با استفاده از اسباب بازیهای ساده ای که دارد بازیهای را شروع می کند که بعداً پیچیده می شود، یا خلاقتهایی در زمینه طرحهای هنری و کاردستی از خود نشان می دهد. شاید او از اینکه فرصت پیدا کرده دوباره با اسباب بازیهایی که از سنش گذشته بازی کند لذت ببرد. و امکان دارد از بازی کردن در کنار کودکان خردسال احساس خوبی پیدا کند زیرا می تواند مفید و با معلومات جلوه کند و بازی دوستش را هدایت کند، «بگذار لگوها را اینجا روی هم بگذاریم و یک قصر درست کنیم»، «تکه جورچین (پازل) آنجاست»، «آیا می خواهی هامستر^۱ مرا توی دستت بگیری؟ آروم نگهش دار، اون استخوانهای ظریفی دارد.» وقتی او می تواند به کودکان دیگر چیزی یاد بدهد و آنها را راهنمایی کند اعتماد به نفسش تقویت می شود.

گاهی بین گروههایی از کودکان در سنین مختلف مشکلاتی به وجود می آید. ممکن است کودک بزرگتر بخواهد آن قدر بازی کند که کودک کوچکتر نمی تواند تحمل کند و امکان دارد این وضعیت هر دو کودک را ناراحت کند. شاید بعضی از کودکان بزرگتر احساس کنند که می توانند به زور کودک کوچکتر را وادار به اطاعت از خود کنند و آنچه

۱. Hamster، نوعی جانور خانگی شبیه موش.

را که آنها ساخته‌اند با ضربه‌ای خراب کنند و اسباب‌بازیهایشان را بگیرند. وقتی چنین کودکانی (که اغلب آنچه را به هنگام بازی با یک خواهر و برادر یا دوست بزرگ‌تر برایشان اتفاق افتاده، دوباره بازی می‌کنند) احساس کنند بزرگ‌تر از بچه‌هایی هستند که با آنها بازی می‌کنند، سعی می‌کنند قدرت خود را اعمال کنند. در چنین شرایطی نظارت والدین لازم است تا بازی بین بچه‌های کوچک‌تر و بزرگ‌تر با آرامش پیش برود.

وقتی برای کودک خردسالان زمانی برای بازی در نظر می‌گیرید، او را تشویق کنید همبازی را برای خودش انتخاب کند که به نظر می‌رسد با او هماهنگ است. شاید در مواردی متوجه شوید که او با بچه‌های همسن خود بهتر بازی می‌کند. در موارد دیگری می‌خواهید او برقراری ارتباط و تعامل با دیگران را تجربه کند و نسبت به کودکان در گروه‌های سنی مختلف پذیرش داشته باشد. گذشته از آن، در میان اعضای خانواده، در همسایگی خود و در محیط عمومی بیرون از خانه، او با افرادی در سنین مختلف برخورد خواهد داشت. چیزی که مهم‌تر از سن همبازیهای کودک است، چگونگی کنار آمدن کودکان با یکدیگر است.

تأثیر بازیهای گروهی بر کودکان چیست؟

احتمالاً والدین بیشتر از کودکان خود از بازیهای گروهی آنها نفع می‌برند. والدین یک کودک بسیار خردسال اغلب احساس انزوا می‌کنند و به همین دلیل آنها از فرصت ملاقات با بزرگسالان دیگر استقبال می‌کنند زیرا در این شرایط می‌توانند داستانها و توصیه‌هایی دربارهٔ پرورش کودک بشنوند و با شرایط خود مقایسه کنند، و مشاهده کنند که والدین دیگر چه رفتاری با کودکان خود دارند. البته کودکان هم می‌توانند از بازیهای گروهی با کودکان دیگر نفع ببرند و همچنان که بزرگ‌تر می‌شوند از دیدارهای مرتب با دوستان و بازی کردن در خانه‌های

یکدیگر لذت ببرند.

اگر علاقه مندید یک گروه بازی راه بیندازید، دربارهٔ امکان به وجود آوردن چنین شرایطی با والدین دیگر صحبت کنید. از همسایه‌ها یا دوستان خود سؤال کنید یا از طریق مدرسه با والدین دیگری که علاقه دارند کودکان در چنین گروههایی شرکت کنند، آشنا شوید. اگرچه وقتی شرکت‌کننده‌ها نزدیک یکدیگر سکونت داشته باشند تشکیل گروههای بازی آسان‌تر است، اما این گروهها بین افرادی هم که در مناطق مختلف زندگی می‌کنند، می‌تواند تشکیل شود.

گروه بازی شما احتمالاً با سه تا پنج کودک در گروههای سنی مختلف، بهتر شکل می‌گیرد. اگر همهٔ کودکان دو سال و نیمه باشند بر سر مالکیت اسباب‌بازیها مشاجره‌های بسیاری درمی‌گیرد، اما اگر بعضی از بچه‌ها دوساله و بعضی چهارساله باشند جلسه‌های گروه هماهنگ‌تر برگزار خواهد شد. کودکان خردسال‌تر از اینکه به تنهایی و در عین حال در کنار کودکان دیگر بازی می‌کنند خوشحال خواهند بود، و احتمال بیشتری دارد که یک کودک بزرگ‌تر اسباب‌بازیهایش را با دیگران تقسیم کند تا یک کودک دوساله.

صبحها ملاقاتهای گروههای بازی موفق‌تر برگزار می‌شود. بعضی از گروهها بین ساعت ۳/۳۰ و ۵/۳۰ بعد از ظهر دور هم جمع می‌شوند که در واقع به طور معمول زمان خلوت‌تری برای همراهی والدین خانه‌دار با کودکان خردسالشان است. دیگر گروههای بازی در تعطیلات آخر هفته تشکیل می‌شوند تا والدینی که کار تمام وقت دارند بتوانند در این جلسه‌ها شرکت کنند.

احتمال دارد گروه بازی شما یک بار در هفته به نوبت در خانهٔ اعضای گروه جمع شوند. در بعضی از گروهها، هر والدی در هر جلسه حضور پیدا می‌کند، در حالی که در گروههای دیگر، والدین حضور چرخشی دارند به این ترتیب که در گروهی متشکل از شش کودک، در هر جلسه دو

والد حضور پیدا می‌کنند، در شرایطی که چهار والد دیگر در طول این مدت برای خودشان وقت آزاد دارند. موفقیت این روش چرخشی بستگی به سن و شخصیت کودکان دارد و اینکه خانواده‌ها تا چه حد یکدیگر را خوب می‌شناسند. بعضی از کودکان خردسال نمی‌خواهند از والدین خود جدا شوند و شاید برای چند دقیقه یا در تمام مدت زمان بازی گریه کنند، به خصوص اگر با والدینی که نوبت حضور آنهاست آشنا نباشند.

قبل از شروع جلسات گروه بازی با والدین دیگری که قرار است در جلسات حضور داشته باشند قوانینی را که امکان اجرایی شدن آنها وجود دارد بررسی کنید. چه نوع چاشتهایی (غذاهای سبک) به بچه‌ها داده شود؟ وقتی کودکان با هم درگیر می‌شوند چه برخوردی باید کرد؟ چه کسی باید اسباب‌بازیها را بیاورد؟ چگونه با مشکل اسباب‌بازیهایی که قرار است به صورت مشارکتی از آنها استفاده شود، برخورد خواهید کرد؟

گروه بازی شما در شرایطی عملکرد موفق‌تری دارد که والدین شرکت‌کننده در آن علائق و نگرشهای مشابهی به خصوص در مورد والدین داشته باشند، زیرا اختلاف زمانی به وجود می‌آید که یکی از اعضای گروه رفتارهایی را قبول داشته باشد که باعث آزار دیگری شود. هر قدر اعضای بزرگسال گروه بازی بیشتر با هم توافق داشته باشند، بهتر می‌توانند دربارهٔ اختلاف نظرهایشان با یکدیگر صحبت کنند و راه‌حلهایی برای مشکلات گروه ارائه دهند.

کودکم دوست دارد با تلفن حرف بزند، چگونه این رفتار را کنترل کنم؟
کودکان دوست دارند کاری را انجام دهند که والدینشان می‌کنند و والدین هم مدت زمان زیادی را پای تلفن می‌گذرانند. حتی قبل از اینکه کودک به دوسالگی برسد، با بازی کردن با یک تلفن اسباب‌بازی یا

در دست گرفتن یک تلفن واقعی و فشار دادن دکمه‌ها و صدا درآوردن از خودش، رفتار والدینش را تقلید می‌کند. کودک بین دو تا سه ساله می‌خواهد با تلفن صحبت کند و اگر به او این فرصت داده شود شاید کارهای خنده‌داری انجام دهد. شاید او فقط گوش کند و سرش را تکان دهد آن‌هم بدون اینکه یک کلمه حرف بزند، یا ممکن است وسایلی را نزدیک گوشی نگه‌دارد تا شنونده بتواند آن را ببیند زیرا او فرض می‌کند وقتی خودش می‌تواند چیزی را ببیند، دیگران هم می‌توانند آن را ببینند. یک کودک دوساله خاله‌اش را پشت خط نگه داشته بود تا بتواند حیوان خانگی‌اش را به او نشان دهد. او در حالی که حیوان را بالا و در نزدیکی گوشی گرفته بود گفت: «نگاه کن، اون داره تکون می‌خوره.»

کودکان دوست دارند رفتار والدین خود را تقلید کنند و اولین کسی باشند که به تلفن پاسخ می‌دهند. والدینی که می‌خواهند از قرار گرفتن در چنین وضعیتی اجتناب کنند فریاد می‌زنند، «من گوشی را برمی‌دارم»، اما گاهی کودکان هم فریاد می‌زنند، «من گوشی را برمی‌دارم» و برای برداشتن گوشی با والدین مسابقه می‌دهند. وقتی کودک دوساله‌ای به تلفن جواب می‌دهد، ممکن است فقط گوشی را بردارد و بدون اینکه چیزی بگوید آن را نگه‌دارد. یک کودک سه ساله ممکن است تلفن را بردارد و بگوید: «تو کی هستی؟» یا «چه می‌خواهی؟» و یک کودک چهار یا پنج ساله که شخص تلفن‌کننده پیغامی به او داده است احتمالاً آن را فراموش می‌کند. گفت‌وگوهای کودکان در این سنین خردسالی تماماً دربارهٔ خودشان است. به محض آنکه آنچه را که می‌خواهند بگویند، بیان کنند، ممکن است به راحتی و بدون اینکه فکر کنند شخصی که در آن سوی خط است چه کاری دارد تلفن را قطع کنند.

کودکان مجذوب تلفن می‌شوند نه تنها به این دلیل که والدینشان از آن استفاده می‌کنند، بلکه به آن جهت که این وسیله کارکردی جادویی دارد.

تلفن برای آنها هم یک وسیله است و هم یک اسباب بازی و این امکان را به وجود می آورد که کودک افکارش را با دیگران در میان بگذارد، یعنی همان کاری که کودکان دوست دارند بکنند. همچنین آنها به این دلیل دوست دارند با تلفن حرف بزنند که نمی خواهند احساس کنند از نظر دورند. اگر والدین در حال گفت و گوی تلفنی هستند، کودکان می خواهند در آن شرکت کنند و توجه والدین خود را از هر کسی که آن سوی خط است به خودشان معطوف کنند.

وقتی والدین درگیر مکالمه ای مهم هستند اغلب از این ناراحت می شوند که کودکان هم می خواهند با تلفن حرف بزنند. ممکن است اگر به او اجازه صحبت کردن داده نشود، فریاد بکشد و اوقات تلخی کند و این سر و صداها والدین را آشفته می کند. اگر کودک بیش از حد آشوب به پا کند، ممکن است پدر یا مادرش مجبور شوند پیش از موقع به یک مکالمه مهم پایان دهند، به این امید که شخص آن سوی خط شرایط او را درک می کند. اگرچه والدین می توانند به تدریج به یک کودک پنج یا شش ساله بیاموزند که نباید مکالمه های تلفنی مهم آنها را قطع کند، توصیف چنین شرایطی برای کودکان خردسال و خودمحور تأثیر چندانی در رفتار آنها ندارد. گاهی می توان توجه آنها را بدون حرف زدن و با دادن یک اسباب بازی یا خوردنی از تلفن منحرف کرد، اما در اغلب موارد آنها مکالمه تلفنی را قطع می کنند.

شاید والدین به خصوص زمانی ناراحت شوند که فرزندشان به یک تلفن مهم پاسخ می دهد. مادری در ارتباط با وضعیت کاری منتظر تلفن فردی به نام پل جونز^۱ بود. پسرش گوشی را برداشت و به صحبت های آن مرد گوش داد و سپس فریاد زد، «پل جونز تلفن کرده. این دیگر کیست؟» به یک کودک چهارساله می توان آموزش داد که مؤدبانه به یک مکالمه

تلفنی پاسخ دهد. اما والدین کودکان خردسال تر مجبورند رفتارهای فرزندشان را تحمل کنند و امیدوار باشند افرادی که تماس می گیرند رفتار کودکان را درک کنند و حس شوخ طبعی داشته باشند.

یکی از روشهایی که می توانید برای وفق دادن خود با نیاز کودکان در پاسخگویی به تلفن به کار بگیرید آن است که از اقوام یا دوستان خود بخواهید در زمانهای معینی با شما تماس بگیرند؛ سپس می توانید در کمال آرامش به فرزندان اجازه دهید تلفن را پاسخ دهد و با فردی که آن سوی خط است حرف بزند. اگر بزرگسالی را سراغ دارید که از چنین مکالمه های تلفنی با کودکان لذت می برد، شاید بتوانید مانع از قطع مکالمه تلفنی خود شوید. به او بگویید: «به محض اینکه صحبت تمام شد با خاله الن^۱ تماس می گیرم تا با تو صحبت کند».

اگر در حال مکالمه تلفنی با والدی هستید که کودکی همسن فرزندان دارد، از او بپرسید آیا کودکش می تواند چند دقیقه ای با فرزندان حرف بزند. مطمئناً والدین دیگر هم درک می کنند و شاید بخواهند کودک خودشان هم با فرزندان صحبت کند. از آنجا که کودکان دوست دارند با یکدیگر صحبت کنند، ممکن است فرزندان به خصوص از اینکه فرصت گفت و گوی تلفنی با یکی از دوستانش را پیدا کرده است لذت ببرند.

چرا فرزندم قبل از تعطیلات و روز جشن تولدش بی قرار است؟

«چند روز به تولدم مانده است؟»

«کی سه هفته تمام می شود؟»

«هنوز عید نشده؟»

والدین چنین سؤالاتی را در اوقات نزدیک به مراسم خاص زیاد می شنوند. انتظار کشیدن برای کودکان سخت است. درک آنها از زمان

متفاوت از درک یک بزرگسال است و به همین دلیل مرتب درباره تعطیلات سؤال می‌کنند. والدین می‌توانند به کودک هیجان‌زده خود بگویند که تعطیلات سال نو چهار هفته دیگر است و او تقریباً بلافاصله سؤال می‌کند، «چقدر طول می‌کشد تا تعطیلات شروع شود؟»

او شرکت در تعطیلات را به محض آنکه مقدمات آن فراهم می‌شود، شروع می‌کند. ممکن است مهد کودک یا مرکز پیش‌دبستانی او چند هفته جلوتر تهیه کارت تبریکها را شروع کند و امکان دارد دوستانش قبل از شروع تعطیلات درباره مسافرتها‌یی که قرار است بروند با یکدیگر صحبت کنند. گاهی کارهای مربوط به تعطیلات سال نو چند روز جلوتر آغاز می‌شود و کودکان فرصت زیادی برای تماشای مراسم مربوط به عید دارند. آنها می‌بینند همه جا چراغانی است و به هدیه‌هایی که قرار است بگیرند فکر می‌کنند.

کودکان مدتها قبل از تدارک مراسم یک رویداد خاص بی‌قرار و هیجان‌زده می‌شوند و ممکن است تغییراتی در رفتارشان به وجود بیاید؛ رفتارهای بی‌معنی‌تری از خود نشان دهند، پرجنب‌وجوش‌تر می‌شوند و احتمال بیشتری دارد که گریه کنند. کودکانی که به آنها تذکر داده می‌شود «بچه خوبی باشند» تا بتوانند هدیه‌های تولد یا عید خود را بگیرند، ممکن است احساس کنند تحت فشار قرار گرفته‌اند و بیشتر پرخاشگری کنند. برای یک کودک بسیار سخت است که تحت هر شرایطی همواره رفتار خوبی داشته باشد؛ و زمانی که او با اشتیاق هرچه تمام‌تر در تعطیلات شرکت می‌کند، خوب رفتار کردن بازهم سخت‌تر می‌شود. بعضی از والدین متوجه می‌شوند اگر در طول تعطیلات، کودکان خود را کمتر تحت فشار بگذارند رفتار بهتری دارند. شاید نشان دادن یک رفتار تعجب‌برانگیز («فقط به این دلیل که دوست دارم») این روند را کندتر کند.

همچنین والدین می‌توانند به فرزند خودشان تقویمی بدهند تا او هر

روز را که می‌گذرد علامت بگذارد، یا حتی روزهای باقی‌مانده را با زنجیره‌های کاغذی مخصوص درست کنند و با این روش فشار انتظار را از روی او بردارند. با این کار او می‌تواند با گذشت هر روز یکی از حلقه‌های کاغذی را پاره کند؛ روزی که همه حلقه‌ها پاره شده باشند همان روزی است که او منتظر آن است.

این روشها به بعضی از کودکان کمک می‌کند آرام بمانند. اما معمولاً کودکان بسیار هیجان‌زده‌تر از اینها هستند. والدین باید با هیجان‌زدگی فرزندشان با حوصله برخورد کنند زیرا کودکان مدام می‌خواهد تا تعطیلات همین «حالا» آغاز شود. آنها می‌توانند با کودک خود همراهی کنند آن‌هم اگر احساسات خودشان را قبل از مهمانی یا تعطیلات خاص در نظر داشته باشند. ممکن است فرزندان به‌خصوص قبل از روز تولدش دچار تشویش شود. از آنجا که فراهم کردن مقدمات مهمانی وقت‌گیر است، بهتر است چند هفته قبل از رسیدن آن روز خاص شروع به برنامه‌ریزی کنید چون فرزندان هم به این فکر می‌کنند که چه کسانی قرار است دعوت شوند و چه هدایایی می‌گیرد. شاید او درباره هدایا و مهمانی بسیار خوشحال و حتی از اینکه این مهمانی به خاطر اوست شدیداً هیجان‌زده باشد و شاید تصمیم بگیرد که بگوید: «هیچ‌کس نباید در جشن تولد من آهنگِ "تولدت مبارک" را بخواند». شاید او از مدتی قبل نگران این باشد که همزمان هشت یا ده نفر از دوستانش در کنارش باشند، و ممکن است تقسیم اسباب‌بازیهایش با آنها و اینکه اجازه دهد مهمانها هدایایش را ببینند نیز باعث دلواپسی او شود. کودکی که پیشاپیش نگران کادوهایش بود، گفت: «در مهمانی، هیچ‌بچه‌ای نمی‌تواند برای بازی کردن به اتاقم برود». اگرچه هیچ راهی برای جلوگیری از بروز احساسات هیجان‌انگیز و اضطراب‌آور کودکان قبل از جشن روز تولدش وجود ندارد، اگر با احساسات او همراهی کنید بهتر می‌توانید به او اطمینان خاطر بدهید.

چرا کودک نمی خواهد وسایلش را با دیگران تقسیم کند؟

پسر خردسالی جیغ می زند، «این مال من است!» و یکباره اسباب بازی را از دست بچه دیگری می کشد. مادرش می گوید: «این کار خوبی نیست، میشل^۱ دوست دوست و از تو می خواهم اسباب بازی خودت را به او هم بدهی».

«نه، این مال من است!»

تقریباً همه کودکان خردسال بعضی وقتها در تقسیم وسایل خود با دیگران مشکل دارند. حتی یک کودک هجده ماهه هم بر سر تملک اسباب بازیهایش دعوا می کند، اگرچه معمولاً اوج این درگیریها بین کودکان در سنین دو تا دو سال و نیمه است. صحنه های جیغ کشیدن، گریه کردن و حتی گاز گرفتن غیرعادی نیستند آن هم زمانی که کودکان برای تصاحب یک اسباب بازی با یکدیگر درگیر می شوند. گاهی شدت خشم و اضطرابی که یک کودک خردسال از خود نشان می دهد، از نظر بزرگسالان غیرقابل درک است. مادری که از چندین کودک خردسال مراقبت می کرد، رفتار دخترش را در طول این مرحله وحشتناک توصیف کرد: «وقتی تالی^۲ دوساله بود با دست های از هم گشوده جلوی در می ایستاد و فریاد می زد، "مال منه!"».

چیزی را که والدین باید درک کنند این است که احساس مالکیت از نظر یک کودک مهم است و اگر کودک دیگری به وسایل او دست بزند، احساس می کند این حق از او سلب شده است. وقتی دوستی به خانه کودکی می آید، ناگهان از کودک خواسته می شود از اسباب بازیهایش دست بکشد، و آنها را با کسی تقسیم کند که معمولاً قبلاً برای استفاده از آنها از او اجازه نمی گرفت. بزرگترین ترس کودک آن است که اسباب بازیهایش را از دست بدهد یا اینکه آنها دیگر به او تعلق ندارند.

به همین دلیل است که او جیغ می زند و برای تملک یک اسباب بازی آن را از دست دیگری می کشد و گریه می کند که «این مال من است!» از آنجا که کودک خردسال خودمحور است به رویدادها فقط از نقطه نظر خودش نگاه می کند و «دلایل منطقی برای شریک کردن» دیگران که والدینش به او می گویند، تأثیری بر او ندارد. «دوستت می خواهد با این اسباب بازی، بازی کند. چه احساسی داشتی اگر او هم اسباب بازی را به تو نمی داد؟» این سؤال برای کودکان در این سنین مفهومی ندارد و باعث تغییر رفتارشان نمی شود. علاوه بر آن، کودک تحت تأثیر اندوه آشکار دوستش در به دست نیاوردن فرصت استفاده اشتراکی از یک اسباب بازی، قرار نمی گیرد. یک کودک سه سال و نیمه فقط وقتی که دوستش جاروبرقی اسباب بازی او را از قفسه برمی دارد تا با آن بازی کند، علاقه مند بازی کردن با همان اسباب بازی می شود. درگیری بین دو کودک ادامه پیدا می کند تا زمانی که مادر دخالت می کند، «جسی قبل از تو داشت با آن بازی می کرد. دوست داری وقتی به خانه نیکی^۱ می روی، اسباب بازیهاش را از تو بگیرد؟» کودک ساکت و با نگاهی مات روی صورتش ایستاد و گفت: «این جاروبرقی مال منه». والدین نمی فهمند که چرا کودک این قدر نسبت به احساسات دیگران بی توجه است، اما طرز فکر یک بزرگسال با آنچه که در ذهن کودک خردسال می گذرد تفاوت دارد.

والدینی که از عدم تمایل فرزندشان در تقسیم اسباب بازیهایش با دیگران ناراحت یا آشفته می شوند، گاهی خود را مقصر و کودک را بد یا خودخواه می دانند. گاهی والدین بعد از اینکه فرزندشان اسباب بازی را از کودک دیگر می گیرد عصبانی می شوند و او را مجبور می کنند که اسباب بازی خود را به دیگران بدهد. اما به محض اینکه تشخیص دهند

مشکل تقسیم وسایل با دیگران در کودکان طبیعت رشدی آنهاست، معمولاً احساس آسودگی و تحمل بیشتری پیدا می‌کنند. همچنین ممکن است صحبت کردن با والدین دیگر دربارهٔ اشتراک نیز به آنها کمک کند. خوب است به خاطر داشته باشید که بزرگسالان هم گاهی نمی‌پذیرند که دیگران را در داراییهای خود شریک کنند. مردم دربارهٔ محل پارک ماشین با یکدیگر بحث می‌کنند و در ترافیک خیابان جلوی یکدیگر را سد می‌کنند و فقط لازم است که یک فرد بزرگسال تصور کند دوستی که به ملاقاتش آمده کسوهایش را باز و به وسایل شخصی او نگاه کند تا بفهمد کودک در این مورد چه احساسی دارد.

ممکن است درک مشکل فرزندان در مورد تقسیم وسایل خود با دیگران کمی باعث آرامش شما شود، اگرچه شما مجبورید با درگیریهایی که بر سر اسباب‌بازها بین کودکان به وجود می‌آید، کنار بیایید. متأسفانه راه‌حلهای کامل و قطعی برای از بین بردن مشکلات تقسیم وسایل وجود ندارد، اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش درگیری انجام دهید. کودکان را آماده کنید. اگر قرار است دوستی برای ملاقات با او به خانه‌تان بیاید، به او بگویید: «وقتی میشل به اینجا می‌آید می‌خواهد با لگوها، جورچینها (پازل) و کارتهایت بازی کند». می‌توانید از والدین دوست کودکان بخواهید همراه کودکان کیف کوچکی با چند اسباب‌بازی هم بفرستند تا فرزندان بتواند با آنها بازی کند. انتظار نداشته باشید وقتی دوستی به ملاقات کودکان می‌آید، او همهٔ اسباب‌بازهایش را با او به اشتراک بگذارد. شاید بخواهید تعداد کمی از اسباب‌بازهای فرزندان را که احساس مالکیت خاصی نسبت به آنها دارد کنار بگذارید یا برای کودکانی که به ملاقات او آمده‌اند توضیح دهید که فرزندان نمی‌خواهد بعضی از اسباب‌بازهایش را به دیگران بدهد.

اگر او اسباب‌بازهایش را از دست دوستش می‌کشد، به او بگویید: «میشل الان دارد با آن اسباب‌بازی، بازی می‌کند و وقتی بازی او تمام شد

تو می توانی با آن بازی کنی» سپس به میشل بگویند: «وقتی بازی کردنت با اسباب بازی تمام شد، لطفاً آن را به دوستت بده». گاهی لازم است نوبتهای بازی با اسباب بازیها را مشخص کنید، اما این مشکل هم وجود دارد که کودکان از اینکه مجبور است از اسباب بازی که دارد با آن بازی می کند دست بکشد ناراحت شود. تصور کنید می خواهید یک کیک درست کنید. مواد لازم را تهیه کرده اید، تازه دارید مواد را مخلوط می کنید که می شنوید، «وقت تمام است! نوبت شارژن^۱ است که کیک درست کند». شما با عصبانیت پاسخ می دهید، «اما من هنوز کارم تمام نشده!» و حتی چند دقیقه وقت بیشتر هم به شما کمکی نخواهد کرد. این همان احساسی است که کودک بین دو تا پنج ساله شما وقتی مجبور می شود کاری را که در حال انجام آن است متوقف کند و جایش را به نفر بعدی بدهد، دارد.

هنگامی که درگیری بر سر اسباب بازیها شدید می شود، بهترین کار این است که فرزندان را به بازی کردن با وسیله دیگری جلب کنید یا شاید ارائه انتخابهای مختلف به او راهگشا باشد، «می خواهی دوستت از کدام اسباب بازی استفاده کند - توپ یا جورچین؟» اگر او نمی تواند یکی از اسباب بازیها را انتخاب کند، شما برایش انتخاب کنید. شاید بتوانید خودتان با او بازی کنید یا برایش کتاب بخوانید تا حواسش پرت شود. اگرچه این کار ممکن است ناراحت کننده باشد، به خصوص اگر در حال گفت و گو با والد دیگری هستید. باید تشخیص دهید که ناسازگاری بین کودکان خردسال و در نتیجه قطع صحبتها یا کارهایتان اجتناب ناپذیر است.

والدین اغلب درمی یابند کودکان در محیط بیرون از خانه یا در خانه

دوستی دیگر بهتر با یکدیگر کنار می‌آیند تا اینکه در خانه خودشان باشند؛ یا اگر آنها با هم سرگرم بازی با چیزی باشند مثل رنگ‌آمیزی، خمیربازی یا نقاشی، استفاده مشترک از وسایل برایشان آسان‌تر است. اگرچه، هرچقدر هم تلاش کنید، احتمالاً باز هم شریک شدن کودکان در استفاده از اسباب‌بازیهایشان با یکدیگر، مشکل‌ساز خواهد بود. اگر هنگام درگیری کودکان با یکدیگر محدودیتهایی را در نظر می‌گیرید، به فرزندتان اطمینان خاطر بدهید که درک می‌کنید تحمل این شرایط برایش مشکل است. به یاد داشته باشید که او از رفتاری که می‌خواهید خودش را با آن سازگار کند، الگوبرداری می‌کند. اگر بخشنده باشید، اگر موقع تقسیم اسباب‌بازیها مؤدبانه و با احترام با او برخورد کنید، فرزندتان هم از شما تقلید می‌کند. کودکان بیشتر از رفتارهای والدین خود می‌آموزند تا از سرزنش‌های آنها.

با رسیدن فرزندتان به سن سه یا چهارسالگی، متوجه می‌شوید که نگرش او در مورد تقسیم وسایل خود با دیگران تغییر کرده است. وقتی دوستی با اسباب‌بازی او بازی می‌کند، اضطراب کمتری از خود بروز می‌دهد و می‌گوید: «حالا می‌توانی با این بازی کنی» یا «بیا هر دو تامون باهاش بازی کنیم». او در سن چهار یا پنج سالگی ارزش بیشتری برای دوستی قائل می‌شود. در نهایت، امکان دارد در به اشتراک گذاشتن وسایلش با دیگران دست‌ودلبازتر از آنچه که مدّ نظر شماست رفتار کند و چنان می‌شود که شاید بگویید: «اجازه نده دوچرخه‌ات را سوار شود - ممکن است آن را خراب کند» یا «نگذار آن اسباب‌بازی را با خودش به خانه‌شان ببرد».

در این مرحله شما با شکیبایی و درک رشد کودک و تحت فشار قرار ندادن او می‌توانید به فرزند خردسالتان کمک کنید تا بتواند مشکلات خود را در ارتباط با به شراکت گذاشتن وسایلش پشت سر بگذارد.

کودکان دیگر وقتی از دست یکدیگر عصبانی می شوند چه رفتاری از خود نشان می دهند؟

«کتی^۱، بیا خونه بازی کنیم. من مامان هستم، تو بچه هستی».

«نه من مامان می شوم، وگرنه باهات دوست نیستم».

«پس تو هم حق نداری به جشن تولدم بیایی».

این جملات نمونه ای است از مشاجرات کودکان پیش دبستانی با یکدیگر. شاید آنها خیلی خوب با هم بازی کنند و بعد ناگهان به هم بگویند: «ازت متنفرم» یا «تو احمق هستی». از آنجا که احساسات کودکان خردسال بسیار سطحی است به خواسته ها و نیازهای آنی خود توجه دارند؛ و به سبب خودمحوری، احساسات یکدیگر را در نظر نمی گیرند و خشم درونشان به شکل کلمات و رفتارهای خشن بروز می کند. بعضی از کودکان در مقابل چنین برخوردی تسلیم می شوند و از خواسته خود دست می کشند، در حالی که برخی دیگر به درگیری ادامه می دهند تا به خواسته خود برسند، یا سعی می کنند از یک بزرگتر کمک بخواهند.

والدین می پرسند وقتی کودکان از دست هم عصبانی هستند، آنها چه باید بکنند. آنها باید محدودیتهایی را برای فرزند خود در نظر بگیرند و او را راهنمایی کنند زیرا کودک به خودی خود و در زمان عصبانیت به دیگران فکر نمی کند، اما اگر والدین او را بیش از حد تحت فشار بگذارند تا خشمش را سرکوب کند، حتی اگر او بفهمد که عصبانی شدن بد و ناشایست است به روشهای دیگری احساسات منفی خود را بروز می دهد. شاید او اسباب بازیهایش را خراب کند یا هنگام بازی از والدین یا دوستانش به نفع خود استفاده کند، یا با گول زدن کودکان آنها را وادار به انجام کاری که می خواهد بکند. او به فرصتی نیاز دارد تا خشمش را بروز دهد، حتی اگر والدینش دوست نداشته باشند که چنین کلماتی را از او

بشنوند، «ازت متنفرم! با تو بازی نمی‌کنم». آنها باید متوجه باشند که کودکان نمی‌توانند افکار مورد نظر خود را به خوبی بیان کنند. گاهی بیان کلمات خشن روشی است برای نشان دادن قوی‌ترین احساسات منفی در کودکان خردسال.

والدین بهتر است زمانی را که مناسب می‌دانند به کودکان اجازه دهند در مورد کارشان بحث کنند تا آنها تفاوت‌های خودشان را بهتر درک کنند، یعنی تا زمانی که کودکی آسیب جسمی نبیند یا احساساتش به شدت آزرده نشود. گاهی کودکان در حل و فصل مشاجرات خود به نحو حیرت‌انگیزی خوب عمل می‌کنند و به تدریج یاد می‌گیرند مشکلات خود را با یکدیگر رفع کنند. کودکی که به ندرت فرصت بحث کردن و خاتمه دادن به مشاجرات را پیدا کرده به «بدگویی کردن» از دیگران متوسل می‌شود و حتی برای حل جزئی‌ترین مشکلات خود به کمک والدینش نیاز پیدا می‌کند.

والدینی که می‌بینند کودکان به تنهایی نمی‌توانند از عهده مشاجره با کودکان دیگر برآید، می‌توانند پیشنهادهایی به او بدهند، «چرا هر دوی شما مامان نمی‌شوید تا عروسک‌هایتان بچه‌هایتان باشند؟» اگر کودکی چیزی را با فریاد بگوید که باعث تحقیر کودک دیگر شود، والدین نباید او را از بیان احساسات خود منع کنند و بگویند: «این حرف خوبی نیست!» بلکه در عوض بهتر است به کودک بگویند: «از اینکه تانیا^۱ دیگر نمی‌خواهد با تو بازی کند خیلی ناراحت هستی. پس چرا این موضوع را به او نمی‌گویی؟» حتی اگر کودکان خشمگین پیشنهادهای والدین را نادیده بگیرند، باز هم حضور بزرگسالان در این موارد تأثیر مهارکننده دارد. وقتی والدین نزدیک کودکان باشند، کودکان تمایل کمتری به پرخاشگری دارند.

شما می‌توانید با اجتناب از قرار گرفتن کودکان در موقعیتهایی که معمولاً مشکلی ایجاد می‌کند از تعداد مشاجراتی که او ممکن است درگیر آنها شود بکاهید. به طور مثال، شاید فرزندان در یک زمان با کودکی به خوبی بازی کند، اما نه زمانی که کودک سومی هم به جمع آنها اضافه شود. حضور سه نفر می‌تواند مشکل ساز باشد - اغلب دو دوست با یکدیگر جفت می‌شوند و نفر سوم را نادیده می‌گیرند یا با او درگیر می‌شوند. اگر نمی‌توانید مانع از قرار گرفتن کودک در چنین شرایطی شوید به هر سه کودک به دفعات توصیه کنید با هم تفاهم داشته باشند و بازی کنند. اگر کودکان دائماً و فقط با یکی از همبازیهای خود مشاجره می‌کند، زمان بازی آنها را با یکدیگر محدود کنید و یا به آنها بگویید: «شما باید راهی برای کنار آمدن با یکدیگر پیدا کنید در غیر این صورت اجازه نمی‌دهم با هم بازی کنید». در این شرایط خشم کودک خردسالان، هر اندازه گذرا باشد، اما بسیار واقعی و شدید است. بگذارید احساساتش را بیان کند، شما هم آن را بشنوید اما با در نظر گرفتن محدودیتهای مناسب در زمان مقتضی به او کمک کنید خشم خود را کنترل کند.

-
- ۱۹۷ چرا بوسیدن اقوام برای فرزندم سخت است؟
- ۱۹۹ آیا خوب است کودکم مرا با نام کوچکم صدا کند؟
- ۲۰۰ در مورد نق زدنهای کودکم چه کار می توانم بکنم؟
- ۲۰۲ وقتی کودکم می گوید: «مامان، از تو متنفرم» چه واکنشی نشان دهم؟
- ۲۰۴ چگونه می توانم به فرزندم یاد بدهم به دیگران احترام بگذارد؟
- ۲۰۵ آیا باید از کودک بخواهم کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را بگوید؟
- ۲۰۹ آیا باید همیشه کودکم را وادار کنم بگوید، «متأسفم»؟
- ۲۱۱ کودکم از کلمات نامتعارفی استفاده می کند، چه باید بکنم؟
- ۲۱۳ کودکم ناسزا می گوید، چه واکنشی به او نشان دهم؟
- ۲۱۴ چگونه می توانم به فرزندانم کمک کنم با یکدیگر کنار بیایند؟
- ۲۱۹ چگونه می توانم به کودکم یاد بدهم با حیوانات مهربان باشد؟

چرا بوسیدن اقوام برای فرزندم سخت است؟

در بیشتر خانواده‌ها از کودکان توقع دارند هنگام سلام و خداحافظی اقوامشان را ببوسند. وقتی کودکی این کار را به طور طبیعی انجام می‌دهد، والدینش خشنود می‌شوند، و وقتی کودک دلش نمی‌خواهد این کار را بکند، معمولاً او را وادار به این کار می‌کنند و می‌گویند: «مادر بزرگ و پدر بزرگ را ببوس. آنها خیلی وقت است که تو را ندیده‌اند». والدین می‌دانند که وقتی کودک صورت آدم را می‌بوسد چه احساس خوبی را منتقل می‌کند. آنها می‌خواهند فرزندانشان مورد محبت اقوام قرار بگیرند، و اگر کودک اقوامش را نبوسد احساس می‌کنند دیگران پشت سرشان حرف می‌زنند.

با این وجود، برای بسیاری از کودکان بوسیدن اقوام ناراحت‌کننده است و اغلب تمایلی به انجام چنین کاری ندارند. این امر می‌تواند وضعیت ناجوری به وجود آورد، به خصوص زمانی که یکی از اقوام احساس می‌کند کودک او را از خود می‌راند یا حس کند که کودک از دیدن او خوشحال نشده است. و اگر آن خویشاوند برای کودک هدیه‌ای آورده باشد و کودک باز هم او را نبوسد امکان دارد به شدت ناراحت شود و بگوید: «این بچه چه مشکلی دارد؟ آیا خجالتی است؟»

والدین کودک که از این رفتار او معذب می‌شوند گاه ممکن است او را وادار کنند، «خاله سو^۱ را ببوس چون او برایت یک هدیه آورده»؛ شاید حتی خاله «سو» بگوید: «پس من هدیه‌ام را با خودم به خانه می‌برم». همه این گفته‌ها می‌تواند کودک خردسال را تحت فشار روحی شدیدی قرار دهد که اگر این فشارها به صورت پی‌درپی ادامه پیدا کند کودک بالآخره تسلیم می‌شود، اما اغلب، نتیجه ناراحت‌کننده‌ای برای او و والدینش دارد که ارزش این درگیری را ندارد.

کودکی که در برابر بوسیدن مقاومت می‌کند احتمالاً قصد ندارد خویشاوندی را از خود طرد کند. بیشتر کودکان از دیدن اعضای فامیل هیجان‌زده می‌شوند، اما به چند دلیل از بوسیدن آنان هنگام احوالپرسی معذّب هستند. شاید کودک فقط از تماس فیزیکی که به هنگام بوسیدن افراد به وجود می‌آید، معذّب است یا احساس خجالت و دستپاچگی به او دست می‌دهد و شاید از بوسیدن امتناع می‌کند چون دوست ندارد مرکز توجه جمع قرار بگیرد. شاید می‌خواهد نزدیک والدینش بماند یا حتی به آنها بچسبد تا اینکه با مهمانان آشنا شود یا به خانه‌ای که مهمان هستند عادت کند.

گاهی یک خویشاوند، شخصی است که کودک به ندرت او را می‌بیند و در برابر بوسیدن او مقاومت می‌کند زیرا به زمان نیاز دارد تا به چهرهٔ فرد غریبه عادت کند. تعداد کمی از کودکان نسبت به بوسیدن نگرانیهای شخصی یا شگفت‌انگیزی دارند. کودک پنج‌ساله‌ای نگران بود که اگر خاله‌اش را ببوسد مثل او «پیر» خواهد شد. در حالی که کودک دیگری اظهار کرد او نمی‌خواست اقوامش او را ببوسند زیرا «مردم باعث می‌شوند که لبه‌ایتان میکروبی شوند». و گاهی کودکی هنگام خداحافظی کسی را نمی‌بوسد زیرا نمی‌خواهد این ملاقات به پایان برسد، اگرچه شاید نتواند این موضوع را توضیح دهد.

اگر با کودکی روبه‌رو شدید که در برابر بوسیدن مقاومت می‌کند، او را رها کنید. بیشتر بچه‌ها برای برخورد راحت‌تر و احساس صمیمیت با دیگران به زمان نیاز دارند. به جای اصرار کردن، انتخابهای دیگری به کودکان پیشنهاد کنید. او می‌تواند اتفاقی را که به تازگی رخ داده برای اقوام تعریف کند؛ مهارت جدیدی را که یاد گرفته یا یکی از وسایل مورد علاقه‌اش را به آنها نشان دهد. و حتی اگر نخواهد کسی را ببوسد، شاید دست بدهد، یک بوسه بفرستد، یا برای خداحافظی اجازه دهد او را در آغوش بکشند.

همه ما می‌توانیم دوران کودکی خودمان را به یاد بیاوریم که یکی از اقوام گونه‌مان را می‌کشید یا می‌خواست ما را ببوسد. اگر به خاطر بیاوریم که در آن زمان چه احساسی داشتیم، می‌توانیم بی‌میلی فرزندانمان را برای بوسیدن درک کنیم. در این صورت می‌توانیم با او همراهی کنیم تا راههای دیگری برای شروع و پایان دیدارهای لذت‌بخش با اقوام پیدا کند.

آیا خوب است کودکان ما با نام کوچک صدا کنند؟

بسیار متداول است که اولین فرزند خانواده بین سن هجده ماهگی تا سه سالگی والدینش را با نام کوچکشان صدا کند. او همان چیزی را که می‌شنود تقلید می‌کند و از آنجا که والدین و دوستان، همسایه‌ها و اقوام همگی هنگام صحبت کردن نام کوچک یکدیگر را بر زبان می‌آورند، او هم از نام کوچک استفاده می‌کند. حتی اگر والدینش هم‌دیگر را «مامان» و «بابا» صدا کنند باز هم ممکن است اسامی کوچک آنها را صدا کند زیرا این اسامی را بیشتر شنیده است.

بسیاری از والدین اگر فرزندشان گاه و بی‌گاه آنها را به نام کوچک خطاب کنند ناراحت نمی‌شوند، اگرچه بعضی دیگر هر اسم دیگری به جز «مامان» و «بابا» را بی‌ادبانه می‌دانند. با این وجود، وقتی کودکی والدینش را با اسم کوچک صدا می‌زند، در واقع قصد بی‌احترامی ندارد - بلکه معمولاً فقط آنچه را که دیگران می‌گویند تقلید می‌کند. با گذشت زمان، این رفتار تقلیدگرانه از بین می‌رود و کودک از صدا کردن والدینش با نام کوچک دست خواهد کشید.

اگر از اینکه فرزندان شما را با نام کوچکتان صدا می‌کند ناراحت یا آشفته می‌شوید به او یادآوری کنید بگوید، «مامان» و «بابا». اما به یاد داشته باشید برای او مشکل است که دائماً شما را «مامان» و «بابا» صدا کند، به خصوص اگر هنوز به دوسالگی نرسیده باشد زیرا او معمولاً نشنیده که دیگران شما را چنین خطاب کنند. اگر فرزند دومی داشته

باشید، متوجه خواهید شد که او به ندرت شما را با نام کوچک صدا می‌کند و دلیل آن این است که فرزند دوم به شنیدن «مامان» و «بابا» عادت کرده است.

سؤال متداولی که در ارتباط با استفاده از نام کوچک والدین توسط کودکان مطرح می‌شود این است که «دوستان کودکم باید مرا به چه نامی خطاب کنند؟» بعضی از والدین راحت‌تر هستند که آنها اسم کوچکشان را صدا کنند و معتقدند به خاطر سپردن و استفاده از اسمی کوچک برای کودکان خردسال راحت‌تر است. بعضی دیگر از والدین می‌خواهند «خانم» یا «آقا» نامیده شوند. هر اسمی را که مناسب و خوب می‌دانید انتخاب کنید و به همبازی فرزندان هم بگویید که دوست دارید شما را به چه نامی خطاب کنند.

در مورد نق زدنهای کودکم چه کار می‌توانم بکنم؟

شنیدن صدای نق زدن یک کودک بسیار ناراحت‌کننده است. کودکان خردسال اغلب وقتی خسته، عصبانی یا ناراحت هستند نق می‌زنند و وقتی نق زدنهایشان شروع می‌شود، آرام کردن آنها مشکل است. وقتی والدین به نق زدنهای کودک خود اهمیتی نمی‌دهند، معمولاً او فقط به این دلیل به این کارش ادامه می‌دهد که بخواهد والدینش با او حرف بزنند. حتی والدینی که سعی می‌کنند صبور باشند یا معتقدند که بهترین راه آن است که نباید به نق زدنهای بچه توجه کرد، اغلب در نهایت فریاد می‌زنند، «دست از نق زدن بردار!» مادری دائماً دختر چهارساله‌اش را سرزنش می‌کرد، «درباره نق زدن به تو چی گفتم؟ به جای این کار مثل بزرگ‌ترها با صدای بلند حرفت را بزن!»

کودکی که نق می‌زند به راحتی دست از این کار برنمی‌دارد. برای آرام کردن او شاید بهتر باشد توجه او را به چیز دیگری جلب کنید، اگرچه ممکن است این کار هم موفقیت‌آمیز نباشد. همچنین می‌توانید نشان

دهید (البته بدون اینکه به او پرخاش کنید) شما از شنیدن صدایش ناراحت هستید. وقتی می‌گویید: «داری نق می‌زنی!» یا «دست از نق زدن بردار!» در واقع دارید او را متهم می‌کنید. در عوض، سعی کنید به روشی که تأثیر منفی کمتری دارد، احساسات را برای او شرح دهید، آن هم بدون اینکه در طول صحبت‌های خود از کلمه «نق زدن» استفاده کنید. بگویید: «وقتی با این حالت از من چیزی می‌خواهی، نمی‌خواهم هیچ کاری برای انجام دهم» یا «باید روشت را عوض کنی».

گاهی، به خصوص اگر فرزندان سه ساله یا کوچک‌تر است، نمی‌توانید بفهمید که او هنگام نق زدن چه می‌گوید. می‌توانید به او بگویید: «با صدای بلند بگو چی می‌خواهی تا من بفهمم» یا «وقتی این‌طوری با من حرف می‌زنی، اصلاً دوست ندارم به حرف‌هایت گوش کنم. آیا می‌توانی راه دیگری پیدا کنی که به من بگویی چی می‌خواهی؟» گاهی این نق زدن‌های کودک سه ساله آن‌قدر ادامه می‌یابد تا اینکه کشف کنید این کار او چه دلیلی دارد. کودکی که خواهر یا برادر بزرگ‌تری دارد گاهی به این دلیل نق می‌زند که احساس می‌کند نمی‌تواند با خواهر یا برادرش رقابت کند. او به نق زدن و با صدای بچگانه صحبت کردن روی می‌آورد تا توجه دیگران را جلب کند و از امتیازهای یک بچه کوچک‌تر استفاده کند که احساس می‌کند مورد توجه بزرگ‌ترهاست، در این صورت از او انتظار نمی‌رود مثل خواهر یا برادر بزرگ‌تر رفتار کند.

فرزندان پنج ساله که می‌شود باید بتواند احساسات خود را بهتر بیان کند و محدودیتهایی را که شما در مورد نق زدن‌های او در نظر می‌گیرید، درک کند. اگر به رغم تلاش‌هایتان او دائماً نق می‌زند، شاید فکر می‌کند نق زدن بهترین راه برای رسیدن به خواسته‌هایش است. شاید نیاز باشد بیشتر به حرف‌های فرزندان گوش کنید و وقت و توجه بیشتری به او اختصاص دهید.

وقتی کودک می گوید: «مامان، از تو متنفرم» چه واکنشی نشان دهیم؟

وقتی کودک خردسالی از والدینش خشمگین است فریاد می زند، «از تو متنفرم. تو احمق!» شاید این انفجار خشم پس از آن روی دهد که والدینش به او گفته اند نمی تواند بیرون از خانه بازی کند یا دوستی نزد او بیاید یا اجازه انجام کاری را ندارد. برای یک کودک پیش دبستانی مشکل است که احساسات دقیق خود را در قالب کلمات بیان کند. او نمی داند چگونه باید بگوید: «پدر، من فکر می کنم شما باید به من اجازه بدهی امشب بیشتر بیدار بمانم چون...» یا «من از دست شما عصبانی هستم چون به من گفتی...». او برای گفتن چنین حرفهایی بسیار کم سن است و کوچک تر از آن است که به دیگران احترام بگذارد. در عوض، خشم خود را با گفتن این جمله نشان می دهد که «از تو متنفرم».

بیشتر کودکان پیش دبستانی به والدین خود می گویند: «از تو متنفرم». بعضی از والدین این کلمات را به عنوان شروعی برای توصیف احساسات منفی فرزند خود می پذیرند و درک می کنند. اما همه والدین نمی توانند احساس بی وفایی را درک کنند آن هم بعد از اینکه کودکشان، با همه عشق و توجهی که نثارش کرده اند، به دلیل یک ناراحتی پیش پا افتاده به آنها پرخاشگری می کند. وقتی والدی برای اینکه کودکی را از فریاد زدن بازدارد برایش دلیل می آورد، با او منطقی برخورد می کند و به او توجه نشان می دهد، چنین واکنشی از کودک او را ناراحت می کند و می گوید: «منظورت به مامان است». بسیاری از والدین وقتی کودک دو یا سه ساله شان فریاد می زند، «مامان احمق» حرفش را تحمل می کنند، ولی زمانی که فرزند چهار یا پنج ساله شان می گوید: «از تو متنفرم»، نمی توانند این رفتار را درک کنند. گفته های کودکی که والدینش دوست ندارند ببینند فرزندانشان نسبت به آنها خشمگین می شوند، ممکن است تهدیدکننده باشد.

والدینی که تحمل شنیدن جمله «از تو متنفرم» را ندارند اغلب

می‌گویند: «این حرف خوبی نیست! نمی‌خواهم دوباره چنین حرفی را ازت بشنوم». اما کودک نیاز دارد به نوعی خشم خود را رها کند و اگر به او اجازه داده نشود که آنها را در قالب کلمات بیان کند، راه دیگری پیدا می‌کند که شاید مخرب‌تر باشد. ممکن است به رفتارهای پرخاشگرانه‌ای مثل گاز گرفتن یا زدن روی بیاورد؛ شاید عمداً کارهایش را کندتر انجام دهد؛ رفتارهای بی‌نهایت احمقانه‌ای از خود نشان دهد؛ وانمود کند که صدای والدینش را نمی‌شنود و یا راههای دیگری برای آزار دادن آنها پیدا کند. با این وجود، اگر به احساسات خشم‌آلود او توجه شود و اجازه بیان آنها داده شود، عاقبت یاد می‌گیرد احساسات خود را به شیوه مناسب‌تری بیان کند.

اگر کودکان می‌گویند: «از تو متنفرم» برای بیان احساساتش راههای دیگری را پیش پای او بگذارید. پیشنهاد کنید بگوید: «من از دستت عصبانی هستم»، «من عصبانی هستم» یا «کاری را که انجام دادی دوست ندارم». به احساساتش توجه کنید، اما بگویید «می‌خواهم با کلمات دیگری آنها را به من بگویی».

کودکان به طور طبیعی رفتارهای دیگران را تقلید می‌کنند. کودکان از کلمه «تنفر» استفاده می‌کند زیرا اغلب آن را می‌شنود. بزرگسالان می‌گویند: «از این لباس متنفرم» یا «متنفرم از اینکه مردم چنین کاری را انجام می‌دهند». طبیعی است کودکان از کلمه‌ای استفاده کند که دوست نداشتن او را نسبت به چیزی یا کسی توصیف کند. می‌توانید این کار او را به حساب این واقعیت بگذارید که او از رفتار دیگران تقلید می‌کند و به تدریج به او یاد بدهید خشم خود را به روشهای قابل قبول‌تری بیان کند. وقتی فرزندان می‌گویند: «از تو متنفرم» به جای اینکه قضیه را بزرگ کنید، خیلی ساده کلمات او را دوباره بیان کنید. در مقابل به او بگویید: «تو واقعاً از دست من عصبانی هستی، این طور نیست. وقتی به تو می‌گویم وقت برگشتن به خانه است، خوش نمی‌آید». اگر وقتی او به حرفهایتان گوش

می‌کند عصبانیت او را به این روش توصیف کنید، به تدریج خودش هم از جمله‌های شما استفاده خواهد کرد.

چگونه می‌توانم به فرزندم یاد بدهم به دیگران احترام بگذارد؟

کودک به دو روش احترام گذاشتن را یاد می‌گیرد. به آنچه که والدینش درباره رفتار احترام‌آمیز می‌گویند گوش می‌کند، و از روشی که آنها حقیقتاً به آن عمل می‌کنند تقلید می‌کند. در نهایت، او بیشتر از رفتارهای آنها می‌آموزد تا از گفته‌هایشان. اگر آنها با او و دیگران با احترام رفتار کنند، رفتارشان را سرمشق خود قرار می‌دهد. اما اگر آنها با خشونت با او صحبت کنند، «زود از آنجا برو کنار!» یا وقتی او نیازهایش را بیان می‌کند یا اشتباهاتی را مرتکب می‌شود، دائماً او را تحقیر کنند، یاد نمی‌گیرد با دیگران با احترام برخورد کند، حتی اگر والدینش به او تذکر دهند رفتار خوبی داشته باشد.

گاهی مربیان مهدکودکها و مراکز نگهداری از کودکان می‌گویند، وقتی بچه‌ها دارند خانه‌بازی می‌کنند، می‌شود فهمید که رفتار والدینشان با آنها تا چه حد احترام‌آمیز است. وقتی دو کودک پیش دبستانی وانمود می‌کنند فرزندی دارند که گریه می‌کند، ممکن است یکی از آنها بگوید: «بگذار بچه را بغل کنم، او دارد گریه می‌کند»، در حالی که ممکن است دیگری پاسخ دهد، «همین حالا از خانه برو بیرون و بچه پرسروصدا را هم با خودت ببر».

یک کودک خردسال خودبه‌خود نمی‌داند چگونه باید رفتار شایسته‌ای از خود نشان دهد. او باید الگوهای خوبی داشته باشد و آموزش ببیند و مکرراً رفتارهای خوب به او یادآوری شود زیرا او خودمحور است و نیازهایش آن‌قدر عمیق است که خیلی راحت احساسات دیگران را فراموش می‌کند. والدین بعد از اینکه بارها و بارها به فرزندشان می‌گویند با دیگران رفتار خوبی داشته باشد و باز هم می‌بینند که او رفتار

خودخواهانه‌ای دارد، احساس سرخوردگی می‌کنند. در چنین مواردی، آنها باید به یاد داشته باشند که یاد گرفتن احترام گذاشتن به دیگران فرآیندی تدریجی است و طبیعی است که کودکان خردسال بیشتر به خواسته‌های خودشان فکر کنند.

اگر احساس می‌کنید دائماً از رفتار بی‌ادبانه فرزندان ناراحت هستید، بهتر است انتظارات خودتان را از او مورد ارزیابی مجدد قرار دهید. امکان دارد بیشتر از ظرفیت کودکان از او توقع دارید. هرچه او کم‌سن‌تر باشد، کمتر احتمال می‌رود که بتواند عواطف خود را مهار کند و خود را به جای شخص دیگری بگذارد. بنابراین، شما باید محدودیت‌هایی را برای رفتارش قائل شوید، «نباید چنین کلمات زشتی را به خواهرت بگویی».

به دنبال روش‌هایی باشید که بتوانید به عنوان الگوی رفتار احترام‌آمیز از آنها استفاده کنید، «بگذار تو را بلند کنم تا بتوانی بهتر ببینی»، «بهتر است آنجا برویم و از آن آقا تشکر کنیم که به ما کمک کرد». وقتی به کودکان احترام گذاشته می‌شود، آنها احساسات خودارزش‌گذاری را ملکه ذهن خود می‌کنند و به این باور می‌رسند که ایده‌ها، نیازها و خواسته‌هایشان مهم است. با گذشت زمان، کودکان همان احترامی را که به او گذاشته‌اید برای شما قائل خواهد شد و خواهید دید که او شروع به توجه به نیازها و احساسات دیگران می‌کند.

آیا باید از کودک بخواهم کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را بگوید؟

«جینفر^۱، چطور چیزی را از کسی می‌گیری؟»

«حالا به عمو مارتی^۲ چه باید بگویی؟»

«کلمه جادویی چیست؟»

شاید کودکی که چنین سؤالاتی از او می‌شود زیر لب یک «لطفاً» یا

«متشکرم» آهسته بگوید و والدینش هم کمی اطمینان خاطر پیدا کنند. اما شاید همچنین سؤال کنند که چرا آنها دائماً مجبورند استفاده از این کلمات مؤدبانه را به او یادآوری کنند.

وقتی کودکان بدون اینکه مجبور شوند یا کسی وادارشان کند کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را می‌گویند، والدین احساس رضایت می‌کنند. آنها از اینکه فرزندشان در حضور دیگران رفتار مؤدبانه‌ای دارد یا زمانی که کودکشان در خانه باادب رفتار می‌کند احساس غرور می‌کنند. کودکان در طول روز تقاضاهای بسیاری دارند، «یک نوشیدنی به من بده!»، «یک دستمال به من بده!»، «بند کفشم را ببند!». اگر کودکی این گفته‌ها را با یک «لطفاً» آغاز کند و به یاد داشته باشد که بعد از برآورده شدن نیازش بگوید «متشکرم»، والدینش آن‌قدرها احساس خستگی نخواهند کرد و راحت‌تر به نیازهای دائمی فرزندشان رسیدگی خواهند کرد.

پس چرا اکثر کودکان خردسال دائماً از کلمه‌های «لطفاً» و «متشکرم» استفاده نمی‌کنند؟ و چرا بسیاری از والدین خودشان را در موقعیتهایی این‌چنین می‌بینند. مادری که داشت حاضر می‌شد تا مهمانی خانه همسایه‌اش را ترک کند به دختر سه ساله‌اش گفت: «از خانم میلر^۱ تشکر و خداحافظی کن». دخترک رویش را برگرداند و محل نگذاشت، در حالی که مادران دیگر همین‌طور به او خیره شده بودند. مادر دوباره سعی کرد او را به حرف زدن وادار کند. سپس خودش از میزبانان تشکر و آنجا را ترک کرد، در حالی که از رفتار بی‌ادبانه دخترش بدجوری ناراحت بود.

با این وجود، وقتی کودکان گفتن کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را فراموش یا از گفتن آن امتناع می‌کنند معمولاً بی‌ادب نیستند. آنها دلایل مختلفی برای چنین رفتاری دارند. اول اینکه، آنها در رعایت قوانین عمومی مشکل دارند، از جمله قوانینی که مربوط به احترام گذاشتن مبتنی

بر روشهای جامعه‌پسند است. کودکی که به او گفته شده وقتی در خانه مادر بزرگ به او چیزی داده می‌شود، بگوید، «متشکرم»، شاید نتواند ارتباطی بین این تجربه و اتفاقی مشابه که بعداً در خانه یکی از همسایه‌ها به وقوع می‌پیوندد، برقرار کند. اگرچه دوباره به او چیزی داده شده، او بسیار کوچک‌تر از آن است که درک کند باید همان واکنشی را که پیش از این داشته، بروز دهد.

دلیل دیگری که ممکن است باعث شود کودکان از کلمات مؤدبانه استفاده نکنند احساس خجالت است. در حالی که بعضی از کودکان نسبت به اصرار والدین خود واکنش نشان می‌دهند، دیگران فقط بیش از حد خجالت می‌کشند، به‌خصوص وقتی مورد توجه بزرگسالان قرار می‌گیرند. ممکن است یک کودک خجالتی از گفتن «لطفاً» یا «متشکرم» خودداری کند و اگر والدینش او را مجبور به این کار کنند، درگیری به وجود آید.

در نهایت اینکه، ممکن است یک کودک بیش از حد حواس‌پرت باشد که بتواند «لطفاً» و «متشکرم» را بیان کند، به‌خصوص اگر یک اسباب‌بازی تازه به او داده شده یا یک تقاضای فوری داشته باشد. او به سادگی نمی‌تواند خواسته‌های دیگران را در نظر بگیرد؛ شاید بیان آنچه که والدینش از او می‌خواهند بگوید، آن‌هم وقتی هیجان‌زده است، غریب‌ترین چیزی است که در ذهن او جای می‌گیرد.

گاهی والدینی که دائماً به فرزندشان یادآوری می‌کنند که بگوید «لطفاً»، در واقع خودشان را در قید و بند قرار می‌دهند. شاید آنها ناخواسته کودکان را متقاعد می‌کنند که اگر از کلمه جادویی استفاده کند همه آرزوهایش برآورده خواهد شد. به‌طور مثال، شاید او در یک فروشگاه اسباب‌بازی بگوید: «خواهش می‌کنم مامان، لطفاً این را برای من می‌خری؟» وقتی والدینش برای او توضیح می‌دهند که چرا نمی‌تواند آن اسباب‌بازی را که مؤدبانه آن را تقاضا کرده داشته باشد، او دلایل آنها

را درک نمی‌کند (یا نمی‌خواهد به حرفهایشان گوش کند) «اما من گفتم لطفاً» از آنجا که والدینش می‌خواهند او را به مؤدب بودن تشویق کنند، شاید در گفتن «نه» دچار تردید شوند. او قطعاً پیام گیج‌کننده‌ای دریافت می‌کند. گفتن کلمه «لطفاً» گاهی باعث می‌شود به خواسته‌اش برسد و در بعضی مواقع او را به آنچه که می‌خواهد نمی‌رساند.

اگر فرزندان در اغلب موارد به دلخواه خودش کلمه «لطفاً» و «متشکرم» را نمی‌گوید روشهای دیگری را امتحان کنید. به دنبال مواردی باشید که او از کلمات مؤدبانه استفاده می‌کند و این رفتارش را با بیان این جمله تقویت کنید، «وقتی چیزی می‌خواهی، من واقعاً این طرز حرف زدن را دوست دارم». اگر می‌دانید فرزندان برای گفتن «متشکرم» بیش از حد خجالت می‌کشد، می‌توانید به جای او تشکر کنید که ممکن است این کار برای هر دو شما راحت‌تر باشد، و خودتان را الگوی رفتار مؤدبانه او قرار دهید. و اگر از شیوه او برای درخواست چیزی ناراحت هستید، بگویید: «وقتی با این لحن حرف می‌زنی، دلم نمی‌خواهد به تو آبمیوه بدهم» یا «باید خواسته‌ات را به روش دیگری بیان کنی». چنین گفته‌هایی به او فرصت می‌دهد که بگوید، «لطفاً» یا لحن صدایش را تغییر دهد.

لحن حرف زدن بسیار مهم است. ما بزرگسالان معمولاً به این توجه داریم که لحن مؤدبانه‌ای داشته باشیم تا اینکه از واژه «لطفاً» در ابتدای تقاضاهایمان استفاده کنیم. وقتی کودکان پی‌درپی از شما چیزی می‌خواهد («زیپ ژاکتم را ببند!») شاید آن‌قدر لحن گفتارش شما را ناراحت کند که متوجه می‌شوید دارید با صدایی خشن از او می‌خواهید مؤدبانه رفتار کند، («بگو لطفاً!»). اگر او همان لحن و صدای خشن شما را در گفتن کلمه «لطفاً» تقلید کند، شما باز هم چنین بیانی را دوست نخواهید داشت. اما اگر به جای اینکه از او بخواهید کلمه «لطفاً» را بر زبان بیاورد، خودتان الگویی برای به کار بردن لحن خوب باشید، شاید آنچه را که از او

می خواهید درک کند و با رضایت بیشتری به شما واکنش نشان دهد. در آخر، به یاد داشته باشید وقتی از کودکان چیزی می خواهید یا زمانی که او به تقاضای شما عمل کرده، کلمه «لطفاً» و «متشکرم» را به او بگویید. در اغلب موارد ما بدون اینکه بگوییم «لطفاً» یا «متشکرم» از کودکان خود تقاضاهایی می کنیم. وقتی فرزندان می شنود که با او و بچه های دیگر و بزرگسالان مؤدبانه صحبت می کنید، او نیز همان رفتار شما را در پیش خواهد گرفت و کلمه های «لطفاً» و «متشکرم» را به میل خود بیان می کند.

آیا باید همیشه کودکم را وادار کنم بگوید، «متأسفم»؟

مادری که می بیند پسرش همبازی خود را می زند می گوید: «کار خوبی نکردی. حالا به دوستت بگو که متأسف هستی». پسرک با بی میلی زیر لب می غرد، «متأسفم»، اما معلوم است که احساس پشیمانی نمی کند. در حقیقت، شاید او باور دارد که کار اشتباهی انجام نداده است. کودکان خردسال خودمحورند و اغلب بر ارضای نیازهای خود توجه دارند بدون اینکه احساسات دیگران را در نظر بگیرند. آنها گاهی اسباب بازیها را از یکدیگر چنگ می زنند، ضربه می زنند، لگوهای یکدیگر را خراب می کنند، کلمات نامهربانی بر زبان می آورند و از تقسیم وسایل خود با دیگران خودداری می کنند. والدینی که نمی خواهند فرزندانشان این کارها را انجام دهند بهتر است در قبال رفتارهای ناشایست آنها محدودیتهایی را در نظر بگیرند نه اینکه او را وادار به معذرت خواهیهای دروغین کنند.

وقتی کودکی وادار به عذرخواهی می شود و می گوید، «متأسفم»، با نتیجه نهایی رفتار غیرقابل قبولش روبه رو شده است، و شاید به این نتیجه برسد که این کار ارزش کتک زدن بچه های دیگر یا ضربه زدن به اسباب بازیهایشان را دارد. همه کاری که بعد از این رفتارهای ناشایست باید انجام دهد، عذرخواهی کردن است و شاید با این کار بخشیده شود.

والدین اغلب کودک را وادار به عذرخواهی می‌کنند زیرا این کار روشی سریع و آسان برای رسیدگی به رفتار ناشایست اوست. با این وجود، والدین می‌دانند که شنیدن عذرخواهی فرزندشان ممکن است رضایت‌بخش نباشد، به‌خصوص اگر او دست به کار خطرناکی زده و به صورت هم‌بازیش شن پاشیده است. شاید آنها سعی کنند دربارهٔ این رفتار ناپسند با کودک خود صحبت کنند و ممکن است او پاسخ دهد، «اما من که قبلاً گفتم متأسفم». با وجود این، وقتی آنها بیش از حد به عذرخواهی کردن کودک تأکید نکنند، او نمی‌تواند به این آسانی از «مخمصه خلاص شود». او مجبور می‌شود برای حل تعارضات خود با دیگران از روشهای دیگری استفاده کند.

انگیزه واقعی برای تغییر رفتار یک کودک از ترس او برای عذرخواهی ریشه نمی‌گیرد، بلکه از ترس ناامیدی و عصبانیت والدینشان و - بعدها که بزرگ‌تر می‌شوند - دوستانشان نشئت می‌گیرد. کودکی که نمی‌خواهد والدینش از او خشمگین شوند شاید به خواسته خود از رفتار نادرستش عذرخواهی کند. این عذرخواهی از باطن او برمی‌خیزد و بسیار خالص‌تر از آن عذرخواهی است که مجبور به بیان آن شده است.

شاید والدین از خود سؤال کنند چرا فرزندانشان در اغلب موارد واقعاً عذرخواهی نمی‌کنند. گاهی او از انجام کار نادرست خود بسیار آشفته و شرم‌زده است و شاید در موارد دیگر دوست نداشته باشد در تنگنا قرار بگیرد. امکان دارد که او کارهایش را هم انکار کند زیرا حقیقتاً باور دارد کارش درست است یا به این دلیل که از واکنش و عدم تأیید (نکوهش) والدینش می‌ترسد. اغلب، کودکان خردسال در مورد حفظ استقلال خود احساسات قوی دارند و در برابر انجام کاری که والدینشان از آنها می‌خواهند، مقاومت می‌کنند.

وقتی فرزندان به کودک دیگری آسیب می‌رساند به اعمال محدودیتها فکر کنید. به جای اینکه بگویید: «تو او را زدی، حالا

عذرخواهی کن»، بگویید: «من به تو اجازه نمی‌دهم او را بزنی» یا «شاید نمی‌خواهی با او بازی کنی، اما به تو اجازه نمی‌دهم به او صدمه بزنی». اگر فرزندان چهار یا پنج ساله است به او کمک کنید عملش را جبران کند، «چون لگوهای دوستت را به هم ریختی، مجبوری به او کمک کنی تا دوباره آنها را بسازد». همچنین می‌توانید با عذرخواهی به جای او، الگوی رفتاری ملاحظه‌کارانه‌ای برای او باشید، «متأسفم که او ساختمان را خراب کرد. او حالا می‌خواهد به تو کمک کند تا دوباره آن را بسازی».

فرزندان که بزرگ‌تر می‌شود، راحت‌تر می‌توانید درباره احساس خشم با او گفت‌وگو کنید. به دلایلی که او برای بدرفتاری خود بیان می‌کند گوش دهید. مهم نیست این دلایل چقدر بی‌ربط هستند. قبل از اینکه او بتواند صمیمانه عذرخواهی کند باید به این باور برسد که می‌تواند موضع خود را در یک ناسازگاری مشخص کند. کودکان (و بزرگسالانی) که احساس می‌کنند کسی صحبت‌هایشان را نشنیده اغلب از خودشان دفاع می‌کنند، و وقتی مجبور شدند حتی با اینکه می‌دانند کار اشتباهی انجام داده‌اند عذرخواهی نمی‌کنند.

از آنجا که فرزندان رفتار شما را الگو قرار می‌دهد و از آن تقلید می‌کند، به خاطر داشته باشید زمانی که عکس‌العمل تنیدی از خودتان نشان می‌دهید، حیثاً به او ضربه می‌زنید، یا به دلایلی که خودتان می‌دانید، وقتی او را با خشونت از بازی بیرون می‌کشید از او عذرخواهی کنید. اگر هر زمان که موقعیت ایجاب می‌کند از کودکان عذرخواهی کنید، در نهایت او هم گفتار و کردار شما را الگوی خود قرار خواهد داد.

کودکم از کلمات نامتعارفی استفاده می‌کند، چه باید بکنم؟

جین^۱ پرسید، «بیلی^۲ داری کجا می‌ری؟»

بیلی گفت: «دارم می‌رم جیش کنم»، و هر دو کودک می‌خندند. کودک آن خردسال فکر می‌کند بیان کلماتی مثل «جیش»، «پی‌پی»، «می‌می» و «باسن» خنده‌دار است. این کلمات «بد» نیستند، ولی از نظر کودکان تأثیر منحصر به فرد خودشان را دارند. آنها وقتی از این کلمات مربوط به توالت رفتن استفاده می‌کنند که حالت مسخره‌بازی به آنها دست می‌دهد یا نیاز دارند که بی‌معطلی حرفهای بامزه‌ای بگویند و دوستانشان را بخندانند. همچنین بیان چنین کلماتی راهی برای رها کردن فشار و جلب توجه است. گاهی کودکی که بیش از حد معمول از این کلمات خاص استفاده کند احياناً دارای شرایط ویژه‌ای است، مثلاً نوزاد تازه‌ای در خانواده به دنیا آمده یا در مهدکودک یا مدرسه از چیزی ناراحت است، و یا وقتی که می‌خواهد توجه دوستی را جلب کند که دارد با دیگری بازی می‌کند. اغلب استفاده از این کلمات توجه فوری بزرگسالان و دوستان را به کودک جلب می‌کند.

هر پدر و مادری واکنش متفاوتی به این زبان نشان می‌دهد. بعضی از آنها فقط شانه‌هایشان را بالا می‌اندازند و این کلمات را نشنیده می‌گیرند. بعضی دیگر عصبانی یا ناراحت و شرم‌منده می‌شوند و از خود می‌پرسند فرزندشان چنین کلماتی را از کجا یاد گرفته است. آنها نگران زمانی هستند که مربی یا مراقب، فرزندشان را مورد مؤاخذه قرار دهد، و از خود سؤال می‌کنند آیا به کار بردن چنین کلماتی توسط فرزندشان به این معنی است که روشهای تربیتی آنها اشتباه بوده است.

بدانید که کودکان از دوستان و همبازیهایشان واژه‌ها و اصطلاحات مربوط به توالت رفتن را یاد می‌گیرند و این چندان غیرطبیعی نیست. تقریباً غیرممکن است چنین کلماتی را از دایره لغات کودکان حذف کنید. بهترین کار، در نظر گرفتن محدودیتها با گفتن این جمله‌هاست: «نمی‌خواهم در خانه از این کلمات استفاده کنی.» یا واضح‌تر بگویید: «نمی‌خواهم این کلمات را از زبانت بشنوم». اما این حقیقت را کتمان

نکنید که او از این زبان مخصوص استفاده می‌کند. این فقط یکی از رفتارهای طبیعی و غیرعقلانی یک کودک پیش‌دبستانی است.

کودکم ناسزا می‌گوید، چه واکنشی به او نشان دهم؟

والدین اغلب فراموش می‌کنند که کودکان شنوندگان و تقلیدکنندگان زرنگی هستند. اگر والدین ناسزا بر زبان بیاورند (که اکثر آنها چنین می‌کنند، چه در حالت عادی یا هنگام عصبانیت)، فرزندانشان هم چنین خواهند کرد. کودکان در ضمن تقلیدکنندگان فوق‌العاده ماهری هستند. آنها با گوش کردن به لحن و شدت ناسزاهایی که والدینشان بر زبان می‌آورند کلماتی را می‌آموزند و همین دشنامها را در شرایط مقتضی به کار می‌بندند. کودکان خردسال ناسزاهایی را که از هم‌کلاسی‌ها و برنامه‌های تلویزیونی شنیده‌اند، یاد می‌گیرند، همان‌طور که عبارتهای دیگر را می‌آموزند.

وقتی مردم به کودکی که ناسزا گفته واکنش حیرت‌زده‌ای نشان می‌دهند، یا وقتی می‌گویند: «این حرف بدی است»، کودک می‌آموزد که دشنام، قدرتی تأثیرگذار دارد. شاید او به ناسزا گفتن ادامه دهد تا بتواند به ارزش ضربه روحی ناشی از آن پی ببرد و برای آنکه بفهمد چه کلماتی واقعاً بد هستند آنها را به کار ببرد.

والدین معمولاً از شنیدن دشنامهایی که فرزندانشان بر زبان می‌آورند وحشت‌زده می‌شوند. آنها از این ترس آشفته و نگران می‌شوند که او بعداً متهم می‌شود که به کودکان دیگر نیز دشنام را یاد داده است. همچنین والدین می‌ترسند که ناسزاگفتهای او همه اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار دهد و آنها را زیر سؤال ببرد، و اینکه ممکن است مردم فکر کنند کودک در خانه هم همین‌طوری حرف می‌زند و از این کارش چشم‌پوشی می‌شود. به دلیل وجود چنین ترسهایی، بسیاری از والدین وقتی کودکشان ناسزا می‌گوید عصبانی می‌شوند و واکنش شدیدی نشان می‌دهند. اما آنها

باید مراقب باشند که فرزندشان را به دلیل تمایل طبیعی او در تقلید از آنچه که شنیده محکوم نکنند.

اگر فرزندان فقط گاه‌گاه ناسزا بر زبان می‌آورد، لزومی ندارد به آن پردازید. اما اگر او اغلب چنین کلماتی می‌گوید، می‌توانید چند روش را به کار برید. مهم‌ترین کار آن است که خودتان ناسزا گفتن را متوقف کنید. اگر او دیگر این نوع کلمات را از زبان شما نشنود (یا از برنامه‌هایی که شما اجازه تماشای آنها را به او می‌دهید)، احتمالاً از دشنام دادن دست برخواهد داشت. همچنین می‌توانید برایش توضیح دهید که دوست ندارید او چنین ناسزاهایی را بگوید، و برای کلماتی که بیان می‌کند، محدودیتهایی را قائل شوید. وقتی دیگر به این کلمات حساسیت بیش از حد نشان ندهید، به محض آنکه این کلمات تازگی خود را برای کودک از دست بدهند احتمالاً از دشنام دادن دست خواهد کشید، اگرچه ممکن است در طول سالهای دبستان دوباره آنها را بیان کند.

چگونه می‌توانم به فرزندانم کمک کنم با یکدیگر کنار بیایند؟

وقتی فرزند دوم متولد می‌شود، جنب‌وجوش خانوادگی به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. در حالی که والدین مشغول مراقبت دائم از نوزادشان هستند، فرزند بزرگ‌تر اغلب واکنش‌های منفی نشان می‌دهد که آن‌هم به دلیل سازگاریهای اساسی است که او مجبور است آنها را بپذیرد. البته واکنش‌ها با توجه به سن فرزند بزرگ‌تر بسیار متفاوت است. یک کودک چهار یا پنج ساله بسیار مستقل‌تر و آگاه‌تر از یک کودک یک تا سه ساله است، اما در این موارد همه‌خواهر یا برادرهای بزرگ‌تر تا حدودی با احساسات منفی روبه‌رو خواهند بود. نمونه برخورد والدین با احساسات فرزند بزرگ‌تر در مورد نوزاد تازه‌متولدشده، اغلب زمینه روابط آینده‌کودکان با یکدیگر را تعیین می‌کند.

بعضی از والدین که فرزند بزرگ‌ترشان را برای دوست داشتن نوزاد

تحت فشار می‌گذارند، احساسات کودکش را به باد انتقاد می‌گیرند، «این حرف را دربارهٔ برادرت زن، حرف خوبی نیست»، «با نوزاد به ملایمت رفتار کن». کودکی که به او اجازه داده نشده تا احساسات منفی خود را با والدینش در میان بگذارد، این احساسات را در خود نگه می‌دارد و بعد آنها را از راههای دیگری بروز می‌دهد. شاید او خشم خودش را بر سر والدینش خالی نکند زیرا مثل همهٔ کودکان خردسال دیگر می‌ترسد عشق والدینش را از دست دهد، اما شاید خشم خود را به خواهر یا برادر کوچک‌ترش نشان دهد.

کودکان بزرگ‌تر به آزادی نیاز دارند تا بتوانند احساسات منفی خود را بروز دهند تا به این ترتیب بتوانند آنها را مرتفع کنند. اگر والدین به کودک این اجازه را بدهند که بگوید: «این بچه را به بیمارستان برگردانید» و با بیان جمله‌هایی نظیر، «گاهی حضور یک نوزاد تازه در خانه مشکل است، این طور نیست»، «مامان و بابا نمی‌توانند همهٔ توجهی را که قبلاً به تو داشتند حالا هم داشته باشند، اما ما تو را دوست داریم و درک می‌کنیم که چه احساسی داری» به او نشان دهند که موقعیت او را درک می‌کنند، کودک به اطمینان خاطر دوباره‌ای دست پیدا خواهد کرد. او به تدریج شرایط جدید را می‌پذیرد و حتی به محض آنکه بفهمد می‌تواند عدم علاقهٔ خود را بدون خطر از دست دادن عشق والدینش بیان کند، به نوزاد نیز علاقه پیدا می‌کند. هرچه او بیشتر تأیید شود و قوت قلب پیدا کند، احتمال بیشتری دارد که احساسات مثبت بیشتری به خواهر یا برادر کوچک‌تر خود ابراز کند، اگرچه همیشه تا حدی احساسات منفی هم وجود خواهد داشت.

وقتی نوزاد شروع به لبخند زدن می‌کند از ته دل می‌خندد و به دنبال خواهر یا برادر بزرگ‌تر خود می‌گردد، کودک بزرگ‌تر می‌گوید: «او من را دوست دارد!» شما باید از این تعامل اولیه حمایت و کودک را به ادامهٔ آن تشویق کنید و بگویید: «بله، او واقعاً تو را دوست دارد. او فکر می‌کند تو

بامزه و مهربان هستی». در این مرحله، شاید او از کمک کردن به شما در مراقبت از کودک لذت ببرد.

همچنان که فرزندان بزرگ می شوند، بهتر است آگاهانه آنها را تشویق کنید به یکدیگر احترام بگذارند. وقتی آنها به یکدیگر توجه نشان می دهند، بازخورد مثبت داشته باشید، «این از خوبی توست که اسباب بازی او را جمع می کنی»، «ممنون از اینکه اجازه دادی او با تو و دوست بازی کند». اگر با هریک از فرزندان خود با عشق و محبت رفتار کنید و نشان دهید که آنها را با شباهتها و تفاوتهاشان قبول دارید، آنها نیز واکنش مثبتی نشان می دهند.

شرایطی را به وجود نیاورید که یک کودک مهم تر جلوه کند یا استحقاق توجه بیشتری را نسبت به دیگری داشته باشد. اگر بگویید: «بگذار او این کار را انجام بدهد - او کوچک تر است» یا «او بزرگ تر است، پس او می تواند برود» یا «او بهتر این کار را بلد است، پس بگذار اول او انجام بدهد»، در واقع دلایلی برای ایجاد احساس رنجش و حسادت در کودکان خود به وجود می آورید و از چرخه رقابت حمایت می کنید. و اگر بگویید: «کودک نیاز دارد که او را در آغوش بگیریم، اما تو آن قدر بزرگ شده ای که راه بروی» یا «با اسباب بازیهای بچه بازی نکن. تو دیگر خیلی بزرگ شده ای»، فرزند بزرگ ترتان دچار احساس خشمی می شود که مستقیماً متوجه خواهر یا برادر کوچک ترش است، و نه متوجه شما. اگر گاهی با فرزند بزرگ ترتان همدردی می کنید، مراقب باشید احساسات منفی او را تحریک نکنید. به شکایتهای او درباره خواهر یا برادر کوچک ترش گوش کنید، اما نگویید: «بله، او واقعاً مایه دردسر است، این طور نیست؟» او اظهارنظرهای شما را مجوزی می داند تا هرآنچه را که می خواهد درباره خواهر یا برادرش احساس کند بگوید و در نتیجه این رفتار ممکن است احساسات فرزند کوچک ترتان نادیده گرفته شود.

درباره کارهای فرزندان و برخورد با او واقع بین باشید، «او دیرتر به رختخواب می رود زیرا امروز صبح بیشتر خوابیده»، «می خواهم این را برایش سرهم کنم زیرا او نمی داند چگونه این کار را انجام دهد». اگر فرزندان تا چهار سال یا بیشتر با هم تفاوت سنی دارند، موارد بسیاری پیش می آید که مجبور می شوید روشهای متفاوتی را برای تربیت آنها در نظر بگیرید. به فرزند بزرگتر اجازه داده می شود یک برنامه تلویزیونی خاص را تماشا کند یا به تنهایی بیرون از خانه بازی کند، در حالی که به فرزند کوچکتر چنین اجازه ای داده نمی شود. در چنین مواردی، فعالیت های کودک بزرگتر را «بهرتر» جلوه ندهید یا امتیازی را برایش قائل نشوید زیرا کودک کوچکتر تا معنی این امتیاز را چنین تفسیر می کند، «او بهتر از من است». آنها را از رقابت در مورد کارهایی که می توانند انجام دهند، منع کنید. در عوض بگذارید هر دو بدانند که، «در حال حاضر این تنها راه برای انجام درست کارهاست». هر کودک باید کاری را انجام دهد که برایش مناسب است.

وقتی فرزند بزرگتر تا می خواهد تنهایی یا با دوستش بازی کند، شاید بتوانید توجه کودک کوچکتر خود را با خواندن یک کتاب یا دعوت یکی از دوستانش به خانه به موضوع دیگری جلب کنید. فرزند بزرگتر به خلوت و تملک خود نیاز دارد، اما گاهی نیز مجبور است تسلیم شرایط موجود شود و بگذارد خواهر یا برادر کوچکترش در بازی او شرکت کند. اگر فرزندان حداقل چهار سال با هم اختلاف سنی دارند، شاید گاهی تلاش کرده اید که فرزند بزرگتر را مسئول سرگرم کردن خواهر یا برادرش کنید. ولی باید بدانید این نوعی بی عدالتی است که در حق او روا می دارید که ممکن است این دلخوری را برای یک طرف به همراه داشته باشد، «همیشه و همه جا دنبال من باش». مجبور کردن یک کودک برای ماندن با کودک دیگر احتمالاً احساسات بد و منفی را میان آنها تشدید می کند.

اگر آنها یک تا سه سال با یکدیگر تفاوت سنی دارند، علائق، اسباب‌بازیها و دوستان مشترک بسیاری با هم دارند - یعنی همان موقعیتی که می‌تواند موجب به وجود آمدن تعارض شود. وقتی دوستی برای بازی کردن به خانه شما می‌آید، هر دو آنها را تشویق کنید با هم در بازی شرکت کنند. کودکی که دوستش به خانه آمده، می‌تواند بر بازیها کنترل بیشتری اعمال کند، اما باید به خواهر یا برادر خود هم اجازه شرکت در بازی را بدهد. اگرچه ممکن است در ابتدا کودکی که باید دیگری را در بازی با دوستش شریک کند دلخور شود ولی خیلی زود توجهش به بازی معطوف خواهد شد. اگر شما اجازه دهید که یکی از فرزندان در تمام طول بازی دیگری را بیرون کند، کودکی که به بازی گرفته نشده احساسات منفی عمیقی (شدیدی) نسبت به خواهر یا برادرش پیدا می‌کند.

اگر فاصله سنی فرزندان با یکدیگر کم است و بر سر تصاحب اسباب‌بازیها با یکدیگر مشاجره می‌کنند، سعی کنید موضع مالکیت را به نحوی حل و فصل کنید. به جای اینکه بگویید: «آن اسباب‌بازی مالِ اوست»، آنها را تشویق کنید که از وسایل بازی به صورت اشتراکی استفاده و آنها را با یکدیگر مبادله کنند، و اسباب‌بازیهایی را تهیه کنید که هر دو به آنها علاقه دارند. اگر فرزند کوچک‌ترتان می‌خواهد با وسیله‌ای بازی کند که به خواهر یا برادرش تعلق دارد، برای لحظاتی توجه فرزند بزرگ‌ترتان را به چیز دیگری مشغول کنید تا فرزند کوچک‌تر فرصتی برای بازی با آن اسباب‌بازی پیدا کند. سپس از فرزند بزرگ‌ترتان برای به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازیش تشکر کنید، حتی اگر او این کار را آن‌قدرها هم با میل و رغبت انجام نداده باشد. مشابه همین کار را انجام دهید تا بتوانید اسباب‌بازی خواهرش را به او بازگردانید، یعنی حواس فرزند کوچک‌تر را به چیز دیگری جلب کنید و به او بگویید: «دیدي چه خوب بود که او اجازه داد برای مدت کوتاهی با آن بازی کنی؟».

علی‌رغم همه تشویق‌هایی که برای برقراری یک رابطه خوب می‌کنید، احتمال دارد بازهم فرزندان‌تان هر روز با یکدیگر مشاجره کنند. به آنها اجازه دهید بعضی از مسائل جزئی را خودشان با یکدیگر حل کنند و سعی کنید از هیچ کدام طرفداری نکنید. در اغلب موارد، والدین دعوای را با متهم کردن فرزند بزرگ‌تر خاتمه می‌دهند «که باید عقلش بیشتر برسد». وقتی چنین وضعیتی پیش می‌آید، او به دلیل سرزنش والدینش خشمگین می‌شود، اما خشمش را بر سر خواهر یا برادر کوچک‌تر خالی می‌کند زیرا او هدف بی‌خطرتری است. سعی کنید این موضوع را درک کنید و بپذیرید که بعضی از مشاجره‌ها اجتناب‌ناپذیرند و در مواقعی که می‌بینید فرزندان‌تان به یکدیگر محبت و توجهی خالص نشان می‌دهند، آسوده باشید و لذت ببرید.

چگونه می‌توانم به کودکم یاد بدهم با حیوانات مهربان باشد؟

اگر کودک خردسالی حیوان خانگی خود را با خشونت در دست می‌گیرد و به روش‌های نامناسبی با او بازی می‌کند، یعنی به چشم‌های حیوان دست می‌زند، پشم‌هایش را می‌کشد، انگشت‌هایش را در گوش‌های حیوان می‌کند، و حتی رویش می‌نشیند، ابدأً غیرعادی نیست. کودکی هاستر خود را در کیفش گذاشته بود و آن را به این طرف و آن طرف می‌برد، در حالی که دیگری از اینکه حیوانش را بغلتاند خوشش می‌آمد، «وقتی از پله‌ها به پایین قل می‌خورد، بامزه می‌شود».

والدین اغلب به چنین بدرفتاری‌هایی با حیوانات واکنش نشان می‌دهند و می‌گویند: «دوست داشتنی با تو هم همین کار را می‌کردند؟» یک دامپزشک وقتی دید دخترش آن قدر با خشونت با گربه‌شان رفتار می‌کند آزرده شد و دخترش را همان‌طور از زمین بلند کرد و این طرف و آن طرف رفت تا به او نشان دهد چنین رفتاری با حیوانات چقدر ناراحت‌کننده است. با این وجود، در مورد کودکان زیر پنج سال، دلیل و منطق آوردن و

مثال زدن تأثیر ناچیزی دارد زیرا آنان به سختی می‌توانند خودشان را جای شخص (یا حیوان) دیگری قرار دهند.

وقتی کودکی حیوان خانگی خود را این‌ور و آن‌ور می‌کشد، هدفش از این کار صدمه زدن به جانور نیست. او فقط می‌خواهد با آن حیوان بازی کند و آن را کشف کند و پیامدهای رفتار خود را درک نمی‌کند. در حقیقت، بیشتر کودکان با حیوانات خود بسیار مهربان هستند، و حتی بعضی از آنها وابستگی عاطفی عمیقی به حیوانات پیدا می‌کنند. کودکی که بعد از تنبیه پدرش به دنبال پناهگاهی می‌گشت تا آرامش پیدا کند، گریه‌اش را در آغوش گرفت و گفت: «تو من را دوست داری، تو دوست من هستی». کودکان اغلب احساسات خود را با حیوانات خود در میان می‌گذارند، «مامان به من اجازه نمی‌دهد برم بیرون و من می‌خواهم بروم».

امکان دارد فرزندان دلبستگی عمیقی به حیوان خودش پیدا کند، اما اگر او هنوز پنج ساله نشده احتمالاً شاهد بدرفتاری‌های او با حیوان بوده‌اید. به منظور حفاظت از حیوان، به کودکان دقیقاً نشان دهید چگونه آن را در دست بگیرد و گاهی نحوه درست حمل کردن و در دست گرفتن حیوان را به او یادآوری کنید. همچنین شاید مجبور شوید پیامدهایی را هم برای او در نظر بگیرید، «اگر گریه‌ها را با خشونت در دست بگیری، اجازه نداری با او بازی کنی».

اگر فرزندان چهار یا پنج ساله است، یادآوری مکرر و اعمال محدودیت‌ها گاهی می‌تواند مؤثر باشد، اما اگر او سه ساله یا کوچک‌تر است، بسیار کم‌سن‌تر از آن است که به ذهن بسپارد چگونه با یک حیوان خانگی درست رفتار کند. در هر مورد، هرگاه کودکی در این گروه سنی در حال بازی کردن با جانوری است، شما مجبورید از نزدیک بر رفتار او نظارت داشته باشید. از آنجا که تماشای بازی یک کودک خردسال و یک حیوان خانگی وقت و انرژی بسیاری می‌برد، بسیاری از والدین تصمیم

می‌گیرند تا زمانی که فرزندشان حداقل به پنج سالگی برسد هیچ حیوانی را به خانه نیاورند. در آن صورت، او آن قدر بزرگ شده که بتواند مسئولیت برخی از رسیدگیهای مربوط به حیوان را بپذیرد و بهتر درک خواهد کرد که چگونه باید یک حیوان خانگی را در دست گرفت.



مراقبان و آموزش اوان کودکی

- ۲۲۳ چگونه می توانم یک متخصص اطفال مجرب انتخاب کنم؟
- ۲۲۵ چگونه می توانم یک پرستار کودک پاره وقت باتجربه پیدا کنم؟
- ۲۲۹ چگونه می توانم بهترین مهدکودک یا کودکستان را برای کودکم انتخاب کنم؟
- ۲۳۲ چه می شود اگر فرزندم را به مهدکودک نفرستم؟
- ۲۳۵ چگونه کودک خردسالم را برای رفتن به کودکستان یا مهدکودک آماده کنم؟
- ۲۳۸ نمی توانم تحمل کنم فرزندم ساعتهای طولانی در مهدکودک باشد، چه باید بکنم؟
- ۲۴۰ زمان مناسب برای یادگیری حروف الفبا و اعداد چه وقت است؟
- ۲۴۲ چرا بسیاری از کودکان به اختلال کمبود توجه دچار هستند؟
- ۲۴۷ در کلاسهای تفریحی چه هدفی باید مورد نظر باشد؟
- ۲۵۰ آیا کودکم آمادگی رفتن به مهدکودک را دارد؟

چگونه می توانم یک متخصص اطفال مجرب انتخاب کنم؟

هر خانواده ای می خواهد به متخصص اطفالی مراجعه کند که قابل اعتماد، حاذق و دلسوز باشد، و همچنین بتوانند به راحتی با او صحبت کنند. بعضی از پزشکان همه این خصوصیات را با هم دارند و بعضی دیگر چنین نیستند. به همین دلیل، وقتی والدین در پی متخصص اطفال هستند باید (با توجه به امکانات بیمه درمانی) برای ملاقات چند دکتر وقت بگیرند، از دیگران توصیه بگیرند و سؤالاتی در این مورد بپرسند. از آنجا که روابط خانواده با متخصص اطفال خود می تواند یک تعامل طولانی مدت باشد، این موضوع اهمیت دارد که والدین پزشک کودک خود را با دقت انتخاب کنند.

برای به دست آوردن اسامی متخصصان اطفال می توانید با دیگران صحبت کنید و توصیه هایی از دوستان، اقوام، متخصص زایمان یا مامایی که به آن مراجعه می کنید و یا شرکت بیمه خود بگیرید. همچنین می توانید به درمانگاهها و مراکز بهداشت محلی مراجعه کنید. به محض آنکه اسامی چند متخصص اطفال را به دست آوردید از آنها وقت ملاقات بگیرید. همیشه بهتر است حداقل با دو پزشک ملاقات کنید تا بتوانید قبل از تصمیم گیری آنها را با هم مقایسه کنید. بعضی از پزشکان برای مشاوره هم حق ویزیت می گیرند. پس قبل از مراجعه مبلغ دریافتی دستمزد آنها را هم بپرسید. وقتی به مطب هر متخصص اطفالی مراجعه می کنید به فضای داخلی و اطراف نگاه کنید. آیا اسباب بازی و کتابهایی برای استفاده کودکان در آنجا وجود دارد؟ آیا زمین مطب آن قدر تمیز است که احیاناً کودکی بتواند روی آن چهار دست و پا برود؟ آیا کودکان بیمار و سالم و نوزادان در اتاقهای انتظار جداگانه می نشینند؟ آیا منشی ها و پرستاران رفتار مؤدبانه ای دارند؟

وقتی با پزشک گفت و گو می کنید، سؤالاتی از او بپرسید و به نحوه پاسخگویی او هم توجه کنید. آیا او با توضیحات مبسوط به شما

پاسخ می‌دهد؟ آیا با دقت به صحبت‌هایتان گوش می‌کند؟ آیا صحبت کردن با او برایتان راحت است؟ فکر می‌کنید چگونه با کودک‌تان ارتباط می‌گیرد؟

در اینجا سؤالاتی وجود دارند که شاید بخواهید در طول مصاحبه آنها را مطرح کنید: کجا و چه زمانی متخصص اطفال فرزند تازه متولدشده شما را معاینه می‌کند؟ درباره تغذیه با شیر مادر و تغذیه با شیشه شیر چه نظری دارد، و آیا روش شیردهی را که انتخاب کرده‌اید، مورد تأیید اوست؟ آیا برای مطرح کردن موارد غیرپزشکی با او مثل استفاده از پستانک، عاداتهای خواب و تغذیه، امکان دسترسی به او وجود دارد؟ آیا او در ساعاتی از پیش تعیین شده‌ای می‌تواند به پرسش‌های شما پاسخ تلفنی بدهد؟ آیا برای مشاوره تلفنی هم ویزیت دریافت می‌کند؟

همچنان‌که بررسی می‌کنید کدام یک از متخصصان اطفال را انتخاب کنید، در مواردی همچون مسافت مطب تا منزلتان، ساعاتی کاری مطب (بعضی از پزشکان ساعاتی اضافی از حد معمول نیز بیماران را می‌پذیرند تا والدین شاغل نیز بتوانند فرزندشان را نزد آنها بیاورند)، مبلغ ویزیت پزشک، روال کاری او برای ملاقاتهای اورژانسی و نوع بیمه‌ای که می‌پذیرد فکر کنید. اگر او به‌تنهایی به کار طبابت مشغول است، جویا شوید که در مواقع بیماری یا تعطیلات، کدام پزشک جانشین او می‌شود و سعی کنید ملاقات کوتاهی با پزشک جانشین هم داشته باشید.

پزشکی را انتخاب کنید که احساس می‌کنید می‌توانید با او راحت حرف بزنید. زیرا اغلب در مورد رشد و پرورش کودک‌تان و همین‌طور مسائل پزشکی با او مشورت خواهید کرد. شاید متوجه شوید بعد از مدتی که فرزندتان را برای معاینه نزد یک پزشک متخصص می‌برید، احساسات شما درباره او تغییر کند. ممکن است متوجه نشده باشید هر بار که با او ملاقات دارید و برای اولین بار با مواردی نظیر انگشت مکیدن، مشکلات خواب و یا تأخیر در استفاده از توالت با او گفت‌وگو می‌کنید،

احساس شما کمی دگرگون می شود. شاید حتی بفهمید که نقطه نظرات او در این موارد کاملاً با طرز فکر شما متضاد است. به طور مثال، ممکن است او مخالف استفادهٔ کودک خردسال از شیشهٔ شیر باشد، در حالی که شما فکر می کنید این کار قابل قبول است.

در چنین شرایطی، والدینی که احساس می کنند مرعوب پزشک متخصص شده و از این کار منع می شوند، هنگامی که برای ملاقات نزد پزشک می آیند، عاداتهای کودک خود را از او پنهان می کنند. آنها پتو، پستانک یا شیشهٔ شیر کودکش را در خانه می گذارند و ترجیح می دهند با نكوهش پزشک روبه رو نشوند. شاید در نهایت چنین والدینی به لحاظ روحی از پزشک متخصص کودکش فاصله بگیرند و فقط دربارهٔ مسائل پزشکی با او مشورت کنند. برخی از والدین در چنین موقعیتی با پزشک صریح تر برخورد می کنند و او را دقیقاً از رفتارهای کودکش مطلع می کنند و دربارهٔ اختلاف نظرهایی که مربوط به موارد پرورش کودک با او دارند، بحث می کنند. اگر متوجه شدید که در اغلب موارد با پزشک اختلاف عقیده دارید، یا با او به توافق برسید یا پزشک متخصص کودکان را عوض کنید.

چگونه می توانم یک پرستار کودک پاره وقت با تجربه پیدا کنم؟

برای والدین مشکل است که بتوانند پرستار جوانی را پیدا کنند که با او راحت باشند و به او اعتماد کنند. وقتی آنها برای یک بعدازظهر یا عصر از کودکش جدا می شوند، می خواهند اطمینان داشته باشند که شادمانی و امنیت کودک در این مدت برقرار است. با این وجود مشکل است که با یک مصاحبه سریع و چند دقیقه ملاقات با او بتوان گفت پرستار بامسئولیتی است. بهترین راه انتخاب یک پرستار برای والدین آن است که از او چند معرفی نامه بخواهید، نسبت به او شناخت پیدا کنید و به دقت نحوهٔ انجام وظایف شغلی اش را زیر نظر بگیرید.

برای یافتن پرستارهایی که آمادگی مراقبت از کودکان را دارند می‌توانید از توصیه‌ی دوستان، همسایه‌ها، اقوام و افرادی که در حوزه‌ی این نوع خدمات کار می‌کنند، بهره بگیرید. همچنین می‌توانید به توصیه‌های آموزگاران مدارس یا مشاورانی که در این زمینه فعالیت دارند توجه نمایید. بهترین مرجعی که می‌تواند اسامی تعدادی از پرستاران مناسب را در اختیارتان بگذارد، پرستارانی هستند که شاید خودشان وقتشان پر است و نمی‌توانند به استخدام شما درآیند ولی می‌توانند اسامی دوستانشان را به شما بدهند. از هر مرجعی که برای یافتن پرستار استفاده کرده‌اید باید با افرادی هم که مورد اعتماد شما هستند مشورت کنید. به علاوه، در ارزیابی افراد به سن آنها هم توجه داشته باشید. شاید والدینی که فرزندشان هنوز نوزاد است پرستار مسن‌تر را ترجیح دهند، در حالی که پرستار کم‌سن‌تر برای سرگرم کردن کودکان خردسال مناسب‌تر خواهد بود.

بعد از اینکه با یکی از پرستاران آماده به کار تماس گرفتید، او را به خانه دعوت کنید تا همراه با کودکان او را ببینید. درباره‌ی فعالیتها، تحصیلات و همکاریانش از او سؤال کنید. خوشحال می‌شود که نظر مساعد شما را جلب کند و البته شما هم بهتر می‌توانید با توجه به پاسخ‌های او را بشناسید. تأثیر متقابل او بر فرزندتان را مشاهده کنید. آیا او برخوردی دوستانه، سرگرم‌کننده و توأم با پرورش و حمایت دارد؟ کودکان به او چه واکنشی نشان می‌دهد؟ مادری از این خشنود شده بود که وقتی در حال مصاحبه با یک پرستار بود، آن پرستار همزمان در طول مصاحبه، دسته کلیدش را از کیفش درآورد و جلوی صورت کودک هجده‌ماهه‌ای که در حال نق زدن بود تکان می‌داد تا او را آرام کند. اگر پرستار کمی جوان و کم‌تجربه است، شاید بتوانید با ملاقات و پرسش از افرادی که او را معرفی کرده‌اند او را استخدام کنید.

اگر تصمیم گرفتید پرستاری را استخدام کنید، از او بخواهید در روز

شروع کارش، اول وقت به خانه شما بیاید تا در طول مدتی که مراقب کودکان است، دستورات لازم را به او بدهید. پرستاران جوان نیاز به راهنمایی و محدودیتهای قاطع دارند، به همین دلیل آمادگی داشته باشید تا تمام انتظاراتی را که از او دارید برایش شرح دهید. توضیح دهید که می‌خواهید چگونه کودکان را تغذیه کند، چه زمانی با او بازی کند، مدت زمان تماشای تلویزیون برای فرزندان چقدر است، چگونه از توالت استفاده کند، و زمان خواب کودکان چه ساعتی است. دستورات مورد نظر خودتان را بنویسید تا او بتواند بعداً به آنها مراجعه کند. اگر نمی‌خواهید پرستار با تلفن صحبت کند، دوستانش را به خانه دعوت کند، یا کودکان را از خانه بیرون ببرد، این موارد را کاملاً برایش روشن کنید.

قبل از ترک خانه به پرستار بگویید چگونه می‌تواند به شما دسترسی پیدا کند و شماره تلفنهای ضروری را در اختیار او بگذارد. می‌توانید فهرستی از فعالیتهایی را که کودکان از آنها لذت می‌برد بنویسید و یا فهرست دیگری از کارهایی را که می‌توان انجام داد (مثل خمیربازی، کتاب خواندن) تا او به رفتارهای بی‌معنی یا لجبازیهایش ادامه ندهد. ممکن است یک کودک چهار یا پنج ساله مدت زمانی را صرف امتحان کردن پرستار جدید کند و قدرتش را به او نشان دهد، «این خانه من، غذای من، تلویزیون من است». کمی بعد به کودکان بفهمانید که از او انتظار دارید، رفتار مناسبی داشته باشد و پرستار را آگاه کنید که ممکن است مدت زمانی طول بکشد تا فرزندان به او عادت کند.

اگر فرزندان سخت از شما جدا می‌شود، بهتر است بدون اطلاع او یا خداحافظی از او جدا نشوید. اگر چنین کاری کردید، احتمالاً اضطراب کودکان را بیشتر خواهید کرد. بهتر است به او بگویید که می‌خواهید بروید و مدتی که در خانه نیستید پرستار از او مراقبت می‌کند. اگر زمان رفتن شما او خواب بود، قبل از خوابیدن به او بگویید: «وقتی تو خواب

هستی، کیم^۱ به اینجا می‌آید و از تو مراقبت می‌کند». همچنین می‌توانید مدت زمان کمی قبل از رسیدن پرستار کودک دربارهٔ سرگرمیهایی که فرزندتان و پرستار می‌توانند داشته باشند حرف بزنید. اگر اجازهٔ انجام کارهای خاصی را به پرستار بدهید - مثل دادن دسر بیشتر، یا سرگرم شدن با یک بازی جدید - شاید فرزندتان اضطراب کمتری به هنگام جدا شدن از شما پیدا کند.

در طول مدتی که در خانه نیستید، تلفن بزنید تا از اوضاع باخبر شوید. مواقعی هست که پرستارتان می‌گوید فرزندتان حال مساعدی ندارد و به همین دلیل مجبورید کارتتان را زودتر تمام کنید و به خانه بازگردید. گاهی موضوع ناراحت‌کننده و در مواردی نگران‌کننده است. اما چنین شرایطی کمتر پیش می‌آید و با بزرگ‌تر شدن کودکان کمتر نیز خواهد شد.

به غرایز خود اعتماد کنید. اگر احساس می‌کنید مدتی که خانه نیستید، اتفاقی افتاده سعی کنید آن را بفهمید. اگر احساس می‌کنید فرزندتان در کنار پرستارش ناراحت است، سعی کنید دلیل آن را کشف کنید. می‌توانید از کودک سه، چهارساله بپرسید، «کدام رفتار میشل را دوست داری، و کدام کارش را دوست نداری؟» اگرچه شاید داستانهای اغراق‌شده‌ای بشنوید، وقتی کودکان می‌گویند: «او خیلی داد می‌زند» یا «او سعی می‌کند مرا بترساند»، باید حرفش را جدی بگیرید. اگر به پرستاری که استخدام کرده‌اید شک کرده‌اید، از یکی از همسایه‌ها یا اقوامتان بخواهید دفعهٔ دیگری که پرستار آمده، به خانهٔ شما بیایند و رفتارهای او را بررسی کنند و اگر احساس می‌کنید پرستار به اندازهٔ کافی مسئولیت‌پذیری ندارد، او را جواب کنید و به دنبال پرستار دیگری بگردید. برای اینکه وقتی از خانه دورید آسوده‌خاطر باشید، باید نسبت به شخصی که از کودکان مراقبت می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

چگونه می توانم بهترین مهدکودک یا کودکستان را برای کودکم انتخاب کنم؟

مرکزی که فقط چند ساعتی کودکان را به آنجا بسپارید و مهدکودکی که تمام وقت از فرزندان مراقبت می کند تفاوت بسیار دارند، و والدین باید در هر دو صورت به دقت به دنبال مکان مناسبی بگردند. برخی از این مراکز ادعا می کنند برنامه هایشان بر نظریه های شناخته شده فلسفی و علمی آموزشی استوار است، اما والدین بهتر است از این نظریه ها آگاه شوند که واقعاً در عمل چگونه تحقق پیدا می کنند. شخصیت کارکنان مجموعه، نظم ظاهری و برنامه های روزانه مواردی هستند که کیفیت این مراکز را تعیین می کنند. تنها راهی که والدین می توانند از طریق آن به اطلاعاتی درباره مرکز مورد نظرشان دست یابند مشاهده بخشی از برنامه های آنجاست.

کیفیت این مراکز، چه سه روز در هفته و صبحها از کودک مراقبت کنند و چه هشت الی دوازده ساعت در روز، برای والدین مهم و یکسان است. والدین انتظار دارند کارکنان آنجا دلسوز باشند و امکانات قابل قبول و برنامه های متنوعی داشته باشد که نیازهای کودکان را طی مدتی که آنجاست رفع نمایند. تفاوت موجود برای والدینی که به دنبال یک مهدکودک تمام وقت هستند آن است که کودکان بیشترین ساعاتی بیداری خود را در طول روز در مرکزی که آنها انتخاب می کنند می گذرانند. بنابراین، انتخاب مهدکودکی که برنامه هایش کیفیت لازم را داشته باشد ضروری است.

همین طور که امکانات مهدکودک را بررسی می کنید مراکزی را در نظر بگیرید که دسترسی به آنجا برایتان راحت است. اگر می خواهید از بین چند مهدکودک یکی را انتخاب کنید، احتمالاً مرکزی را ترجیح می دهید که به منزلتان نزدیک تر است، در حالی که ممکن است مهدکودک بهتری پیدا کنید که خیلی هم به خانه تان نزدیک نیست. در چنین شرایطی برای

آنکه بتوانید محدوده انتخاب خود را مشخص تر کنید از دوستان، همسایه ها و افرادی که در این زمینه فعالیت می کنند، پرس و جو کنید. سپس قبل از تصمیم گیری حداقل برنامه های دو یا سه مرکزی را که انتخاب کرده اید، بررسی کنید.

وقتی به یکی از این مراکز می روید به فضا و محیط ظاهری آنجا توجه کنید. آیا اتاقها جالب و تمیز هستند و امنیت لازم را دارند؟ آیا اتاق بزرگ و جاداری برای بازی بچه ها و در خارج از ساختمان وسایل بازی در نظر گرفته شده است؟ آیا در کلاس قسمت هایی وجود دارد که کودکان بتوانند در آنجا به آرامی بازی کنند؟ آیا انواع اسباب بازیها و وسایل به راحتی در دسترس کودکان قرار دارد؟ فرزندان برای خواب کوتاه بعد از ظهر کجا می خوابند و اگر او عادت به خوابیدن ندارد، وقتی بچه های دیگر خواب هستند، کجا از او نگهداری می شود؟ در نگاه کلی، آیا محیط، فضای جالبی دارد؟

رفتار مربیان و نحوه کمکها و برخوردهای آنها را با بچه ها به دقت زیر نظر بگیرید زیرا آنها مجریان برنامه ها هستند. آیا به نظر می رسد که از کار خود لذت می برند و ارتباط خوبی با یکدیگر دارند؟ آیا طرز برخورد و تعامل آنها با کودکان را دوست دارید؟ مربیان خوب با کودکان رفتاری گرم، همدلانه و با احترام دارند. آیا به اندازه کافی انعطاف پذیرند و با کودک آن نوع رفتار را دارند که کودک علاقه مندیهای خودش را دنبال کند؟ آیا با محدودیتها و نظمی که در کلاس برقرار می کنند، احساس آسودگی خاطر می کنید؟

فرزندان را در فعالیتهایی که مشاهده کرده اید، تصور کنید. او چه واکنشی خواهد داشت؟ آیا انتظارات مربیان تناسبی با تواناییهای او دارد؟ آیا امکان انعطاف پذیری در برنامه ریزی در نظر گرفته شده وجود دارد؟ زمانی که مربیان می خواهند بر طبق برنامه ریزی فعالیت دیگری را شروع کنند اما کودک شما می خواهد همچنان به فعالیتی که به آن علاقه دارد

ادامه دهد، چه اتفاقی می افتد؟ آیا به او اجازه داده می شود در کمال آرامش کارش را به پایان برساند؟

بررسی کنید آیا مربیان به کودکانی که در اتاق هستند به اندازه کافی توجه می کنند. والدی شاهد بود یک مربی آن قدر سرگرم برنامه درسی با یک گروه کوچک از بچه ها شده بود که حواسش به بقیه بچه های کلاس نبود. سرانجام مربی وقتی متوجه شد که در گوشه ای از کلاس مشاجره شروع شده بود که دیگر برای کمک به کودکی که ساختمانش را خراب کرده بودند خیلی دیر بود.

توجه کنید چه تعداد مربی در این مرکز مشغول به کار و گروه پشتیبانی چند نفر هستند. کودکان خردسال به توجه و آرامش زیاد نیاز دارند. برای مراقبت از کودکان بزرگ تر به بزرگسالان کمتری نیاز است، اما نسبت مربی به کودک در همه کلاسها باید از نظر شما رضایت بخش باشد و مطابق استانداردهای جاری آن منطقه باشد. آیا در یک کلاس، گروههای سنی متفاوتی وجود دارد یا بچه های همسن در یک کلاس هستند؟ شاید شما کلاسهایی را که بر اساس گروه سنی تفکیک شده اند بر کلاسهای نوع دیگر ترجیح بدهید.

به برنامه مهدکودک توجه داشته باشید. بسیاری از این مراکز ساختار هدف-محوری دارند که می خواهند بر اساس خواست والدین باشد نه بر اساس نیازهای روحی کودکان. بسیاری از مربیان می گویند، این روشهای آموزشی طبق خواست والدین است. والدین توقع دارند طرحهای خاصی اجرا شود. اما وقتی در پیاده سازی این روشها بیش از حد تأکید شود، کودکان فرصت بازی کردن، آزمایش با مواد مختلف و کشف و دستیابی به پاسخ معما را از دست می دهند. در یک برنامه اثربخش، کودکان زمان زیادی را به کشف موضوعات مورد علاقه خود اختصاص می دهند و مربیان برای بازیهای پرجنب و جوش و اجتماعی تر شدن کودکان ارزش قائل هستند.

به کارهای هنری کودکان توجه کنید. در بیشتر مهدکودکها در طول روز از کودکان خواسته می شود یک یا دو کار هنری انجام دهند. آیا کاری که به نمایش گذاشته شده در ارتفاعی مناسب با دید کودک نصب شده است؟ آیا همه طرحها از قبل توسط مربی آماده شده؟ آیا همه طرحهای به اجرا درآمده مشابه یا واقعاً حاصل تلاش و خلاقیت کودکان است؟ در نهایت، ببینید آیا فعالیتهای در نظر گرفته شده مناسب کودکان است یا نه. قرار بود گروهی از کودکان دو ساله مهدکودک برای شب عید تخم مرغ رنگ کنند. اما مشخص بود کودکان توانایی این کار را ندارند، پس مربیان به جای حذف این فعالیت، خودشان همه تخم مرغها را رنگ کردند.

مربیان باید فعالیتهایی مناسب با علائق و توانمندیهای کودکان در نظر بگیرند، نه اینکه کارهایی از آنها بخواهند که قادر به انجام آنها نیستند. در جست و جوی برنامه ای باشید که بر پایه کاوش و دریافت استوار است و مربیهای را انتخاب کنید که بتوانند کودکان را بر اساس علاقه مندی و تواناییهایش همراهی کنند.

چه می شود اگر فرزندم را به مهدکودک نفرستم؟

مادران خانه دار معمولاً تحت فشار قرار می گیرند که فرزندشان را به مهدکودک بفرستند زیرا اکثر کودکان در انواع برنامه های آموزشی و تخصصی مهدکودکها شرکت می کنند. والدینی که فرزندانشان خود را تا زمان رفتن به دبستان در خانه نگه می دارند، اغلب با مخالفت دوستان و اقوام روبه رو می شوند. مردم می پرسند، «پس او چگونه باید روابط اجتماعی را یاد بگیرد؟»، «آیا او هنوز آمادگی لازم را پیدا نکرده؟»، «وقتی بچه مدام دور و برت می چرخد چگونه می توانی به کارها برسی؟»، «نگران نیستی که او چنین فرصتهایی را از دست بدهد؟»، «پس او چگونه برای رفتن به پیش دبستان آماده خواهد شد؟»

دلایل موجه بسیاری وجود دارد که چرا کودکی به مهدکودک نمی‌رود. بعضی از والدین با تولد فرزند جدید، فرزند بزرگ‌ترشان را در خانه نگه می‌دارند تا او احساس طردشدگی یا بیرون رانده شدن از خانه نکند. پرداخت هزینه مهدکودک بعضی از خانواده‌ها را از این کار منصرف می‌کند زیرا از عهده پرداخت مخارج آن بر نمی‌آیند یا فکر می‌کنند کسب تجربه ارزش صرف چنین هزینه‌ای را ندارد. بعضی از والدین نمی‌توانند مهدکودکی بیابند که به نظرشان مناسب کودکان است و بعضی می‌خواهند تا زمان رفتن به دبستان، تمام وقت در کنار فرزندان خود باشند. در نهایت اینکه، بعضی از والدین فرزندان خود را در خانه نگه می‌دارند زیرا از آزادی استقبال می‌کنند: وقتی برنامه‌های آموزشی معینی در کار نباشد، والد و کودک می‌توانند هر زمان که بخواهند از خواب بیدار شوند، با یکدیگر به تفریح و گردش بروند و تا هر وقت که دوست دارند بیرون از خانه بمانند.

قطعاً کودکی که مهدکودک نمی‌رود، لطمه اجتماعی نمی‌بیند. او می‌تواند با خواهر یا برادرهایش، کودکان همسایه و دوستانی که در برنامه‌های روزانه می‌بیند بازی کند. همچنین والدینش می‌توانند هفته‌ای یک‌بار او را به کلاسهای تفریحی ببرند و یا مهمانیهای عصرانه‌ای ترتیب دهند که کودکان دیگری هم که به مهدکودک نمی‌روند، در آن حضور داشته باشند.

وقتی کودکی به مهدکودک می‌رود، اغلب والدینش از نوع تغییراتی که در او به وجود آمده شگفت‌زده می‌شوند. به نظر می‌رسد که او رفتارهای همکاری و آگاهانه‌تری از خود نشان می‌دهد و پیشرفت او را به مهدکودک نسبت می‌دهند. اما کودکانی که به مهدکودک نمی‌روند هم، چنین رفتارهایی را دارند. طبیعتاً کودکان خردسال ضمن رشد پخته‌تر می‌شوند و کودک چهارساله‌ای هم که در خانه مانده و به مهدکودک نرفته است همان علائق کودک چهارساله‌ای را در زمینه بازی و یادگیری دارد که

کودک به مهدکودک رفته دارد.

کودکی که به مهدکودک نمی‌رود می‌تواند در خانه مشغول و سرگرم باشد، به خصوص اگر والدینش محیطی را برایش فراهم کنند که در آن بتواند کشف، بازی و مطالعه کند؛ بیرون از محیط خانه برود و خلق کند - یعنی همه آن کارهایی را که یک کودک در مهدکودک انجام می‌دهد. او در ارتباط با دنیای اطراف خود چیزهای فراوانی یاد می‌گیرد زیرا مثل همه کودکان خردسال کنجکاو است. ممکن است رفتن به مهدکودک تجربه بسیار مثبتی برای کودک باشد اما ضروری نیست.

اگر تصمیم دارید به جای فرستادن فرزندتان به مهدکودک، او را در خانه نگه دارید، شاید بپرسید که او چگونه خود را برای رفتن به پیش دبستان آماده می‌کند. در تمام مدتی که او را آماده می‌کنید یعنی کمی جلوتر او را به دیدن آن مرکز آموزشی می‌برید و درباره فعالیت‌های پیش دبستان با او صحبت می‌کنید، احتمالاً او خود را به همان خوبی کودکی که به مهدکودک رفته آماده می‌کند. رفتن به پیش دبستان برای همه کودکان یک تجربه تازه محسوب می‌شود، و همه آنها از نظر ذهنی خود را آماده سازگاری می‌کنند.

در طول سالهایی که فرزندتان به جای رفتن به مهدکودک در خانه مانده است، شاید مردم سؤال کنند، «به کدام مهدکودک می‌روی؟» و کودکان دیگر هم درباره مهدکودک‌های خود با او صحبت کنند. شاید فرزندتان، به خصوص اگر در سن چهار یا پنج سالگی است سؤال کند چرا خودش به مهدکودک نمی‌رود، و به همین دلیل با دوستانش تا حدی احساس بیگانگی کند. با این وجود، بسیاری از کودکان تحت تأثیر سؤالات و گفته‌های دیگران قرار نمی‌گیرند و با اعتماد به نفس می‌گویند «من به مهدکودک نمی‌روم» یا «من در خانه آموزش می‌بینم». اگر کودکان تمایل خود را برای رفتن به مهدکودک بیان کرد، شاید بتوانید برنامه‌ای را برایش در نظر بگیرید که نیازهای او و شما را به یک اندازه رفع نماید یا

ممکن است تصمیم بگیرید به او بگویید وقتی به اندازه کافی بزرگ شد او را به پیش دبستان خواهید فرستاد.

نگه داشتن فرزندان در خانه تصمیم مشکلی است، اما وقتی حمایت‌های غیرمنتظره را می‌بینید شگفت‌زده می‌شوید. مادری که در یک جلسهٔ سخنرانی شرکت کرده بود بعد از مدتی با تردید به متخصص اطفال گفت که فرزندش را به مهدکودک نفرستاده است. پزشک شگفت‌زده و خوشحال شد و نه تنها از تصمیم او تمجید کرد، بلکه به او گفت خودش و همسرش هم فرزندشان را به مهدکودک نفرستاده‌اند و دیده‌اند چه کار مثبت و تجربهٔ مفیدی بوده است.

چگونه کودک خردسال را برای رفتن به کودکستان یا مهدکودک آماده کنیم؟

وقتی کودکی به کودکستان یا مهدکودک می‌رود، کل خانواده با مشکلاتی در ارتباط با جدایی و استقلال کودک روبه‌رو می‌شوند. یک کودک چهار یا پنج ساله تقریباً بدون مشکل از پدر و مادرش جدا می‌شود، اما بسیاری از کودکانی که هنوز به سه سالگی نرسیده‌اند، هنگام جدایی از والدین اوقات تلخی می‌کنند. اگر والدین دربارهٔ آنچه که قرار است اتفاق بیفتد با فرزندشان صحبت کنند، می‌توانند دوری از خانه را برای او کمی راحت‌تر کنند و صبورانه به او دلگرمی ببخشند.

شما می‌توانید چند هفته قبل از شروع برنامهٔ جدید، کودکان را آماده کنید. اگر او با شما قبلاً به بازدید از مهدکودک یا آن مرکز آموزشی آمده باشد، آنچه را که دیده به او یادآوری کنید، «آیا لگوها و جورچینهایی را که در آنجا با آنها بازی کردی، یادت می‌آید؟» اگر او هرگز مهدکودک را ندیده، دربارهٔ اتاقها، اسباب‌بازیها و فعالیتهایی که در آنجا انجام می‌شود برایش صحبت کنید. به او بگویید بین روز چه میان‌وعده‌های غذایی، نهار و چه زمانهایی استراحت دارند و به او اطمینان دهید که مهدکودک

دستشویی و توالت دارد و همچنین کم‌دی دارد که می‌تواند لباسها و دیگر وسایلش را در آن بگذارد. از دوستی نام ببرید که او می‌شناسد و همراهش به مهدکودک می‌آید. اگر کسی را در مهدکودک نمی‌شناسد، به او بگویید بچه‌های زیادی همسن او هستند. اگر می‌دانید مربیان کودکتان چه کسانی هستند، نام آنها را به او بگویید.

اگر کودکتان هنوز دو سالش نشده است، نمی‌توانید او را کاملاً آماده رفتن به مهدکودک کنید زیرا چیزهایی را که به او می‌گویید درک نمی‌کند، حتی اگر چیزهایی باشد که فکر می‌کنید به آنها علاقه دارد. او اساساً برنامه جدید و جدایی را مستقیماً تجربه خواهد کرد. طی هفته‌های اول که زمان سازگار شدن با محیط جدید است شما و مربیانش به طور جدی باید او را درک و از او مراقبت کنید؛ گاهی لازم است در تنظیم برنامه‌های خود انعطاف‌پذیر باشید تا اگر لازم شد زودتر از حد معمول او را به خانه ببرید.

در اولین روز رفتن به مهدکودک، قبل از اینکه خانه را ترک کنید، برای او توضیح دهید که مدتی را از هم جدا خواهید بود، «بعد از اینکه به کلاس رفتیم، من چند دقیقه‌ای می‌مانم و بعد از تو خداحافظی می‌کنم». به او بگویید برای برگشتن به خانه چه وقت دنبالش می‌روید و برنامه‌های رفت و آمد او به مهدکودک چگونه است. اگر قرار است با سرویس به مهدکودک برود، به او بگویید چه کسی رانندگی می‌کند. شاید بخواهید چند روز اول با ماشین خودتان او را برسانید تا به او کمک کنید با محیط جدید سازگاری پیدا کند.

طی روزهای اول به هنگام خداحافظی از او صبور باشید. برای بسیاری از کودکانی که هنوز به سه سالگی نرسیده‌اند، جدایی از والدین سخت است، به خصوص اگر مجبور باشند در مهدکودک بمانند. شاید فرزندان بخواهد چند بار با شما خداحافظی کند، یا شاید گریه کند. او را تهدید نکنید و یا نگویید: «بچه خوبی باش و دیگه گریه نکن» یا «مثل

دخترهای بزرگ رفتار کن». او به حمایت نیاز دارد نه فشار روانی. شاید اگر اجازه دهید که یکی از اسباب بازیهای مورد علاقه یا پتویش را همراه خود داشته باشد، تا حدودی از اضطراب او کاسته شود. سعی کنید پانزده دقیقه زودتر به مهدکودک برسید تا بتوانید قبل از رفتن وقت بیشتری را با او باشید. وقتی سوار ماشین می شوید یک چیز مخصوص و کوچک که بتواند مایه دلخوشی او باشد و یا یک یادداشت «محبت آمیز» یا عکسی به او بدهید که بتواند با خودش آن را به مهدکودک ببرد. سعی نکنید بدون خداحافظی و یواشکی از مهدکودک خارج شوید، حتی اگر فکر می کنید چنین کاری ممکن است مانع از گریه کردن فرزندان شود. در نهایت او متوجه می شود که رفته اید و ممکن است وحشت زده و ناراحت شود. اگرچه دیدن گریه کودکان به هنگام رفتن دردناک است، به هر حال باید از او خداحافظی کنید. شاید احساس کنید بهتر است چند دقیقه پشت در کلاس بایستید و به صدای او گوش کنید تا آرام شود.

با گذشت زمان، شاید او همچنان برای جدایی از شما در مهدکودک مشکل داشته باشد. کودکان دوساله و یا کوچک تر بدون توجه به اینکه چند بار به آنها گفته اید که دوباره برای بردن آنها باز می گردید، باز هم موضوع را درک نمی کنند. ممکن است این موضوع، صبحها و در طول روز نیز برای او اضطراب ایجاد کند. با مربیان فرزندان در این باره مشورت کنید. شاید آنها بتوانند با دلداری و اطمینان بخشیدن بیشتر به کودکان و مشغول کردن او در فعالیتهای مختلف به شما کمک کنند.

شاید چند هفته طول بکشد تا فرزندان بتواند خود را با کودکستان یا مهدکودک سازگار کند و در طول این مدت شاید شاهد بعضی تغییرات رفتاری در او باشید. مثل شب ادراری، کابوسهای شبانه، کم اشتها، نق زدنهای تکراری و امتناع از رفتن به مهدکودک. برای بعضی از کودکان عادت کردن به یک برنامه جدید سخت است، اما به هر حال، بیشتر کودکان در طول روزهای اول قرار گرفتن در یک محیط جدید،

واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهند. شما باید در طول مدت سازگاری فرزندان با این برنامه جدید بردبار باشید و او را درک کنید. اگر او بعد از چند ماه هنوز غمگین به نظر می‌رسد، با مربیان او صحبت کنید و برای بررسی برنامه‌های آن مرکز مدتی وقت بگذارید. شاید حتی بتوانید بدون اطلاع قبلی به مهدکودک بروید و ببینید که او در حال انجام چه کاری است و سعی کنید بفهمید چرا او به خودش سخت می‌گیرد و از آن فضا لذت نمی‌برد. همچنان‌که او را زیر نظر دارید از خودتان پرسید آیا از بودن با دوستانش لذت می‌برد؟ آیا او یکی از خردسال‌ترین کودکان گروه خودش است؟ (اگر چنین است، شاید احساس اعتماد به نفس و پذیرش کمتری دارد). آیا مربیانش به او توجه کافی می‌کنند؟ اگر برنامه در نظر گرفته شده برایش مناسب نیست او را از آن مهدکودک بیرون آورید و مهدکودک بهتری پیدا کنید. اما اگر مطمئن نیستید، قبل از اینکه تصمیمی بگیرید کمی صبر کنید. شاید فرزندان فقط به اندکی درک و زمان بیشتری نیاز دارد تا خودش را با کودکان یا مهدکودک وفق دهد.

نمی‌توانم تحمل کنم فرزندم ساعت‌های طولانی در مهدکودک باشد، چه باید بکنم؟

وقتی والدین به کار تمام وقت بیرون از خانه مشغول هستند، اغلب فرزندان را به مهدکودک می‌فرستند، در عین حال، هشت تا دوازده ساعت دور ماندن کودکان از والدین و آن هم به مدت پنج روز در هفته، بسیار طولانی است. این جدایی طولانی و تکراری عوارض عاطفی روی والدین برجای خواهد گذاشت. آنها دلتنگ کودکان می‌شوند و به خصوص در روزهای شروع حضور فرزند در مهدکودک، نگران وضعیت روحی و روانی و مراقبت‌های بهداشتی او می‌شوند. آیا الآن خوش است؟ خطری او را تهدید نمی‌کند و در امنیت کامل است؟ آیا

مربیان‌ش به او توجه و علاقه نشان می‌دهند؟ آیا دوستانی برای خودش پیدا کرده است؟

ممکن است والدین احساس گناه کنند زیرا از این می‌ترسند که حضور در مهدکودک تأثیر منفی بر کودکشان داشته باشد. اگر تغییری در رفتار آنها ببینند از خود می‌پرسند آیا این هم تأثیر برنامه‌های آموزشی مهدکودک است. آنها از اینکه آن‌قدر وقت ندارند تا در کنار فرزندان خود بمانند، احساس بدی دارند، و به‌خصوص یک مادر شاید از خود بپرسد آیا ادامه کار تمام‌وقت خود را باید در اولویت قرار دهد. حتی بعدازظهرها، یعنی زمانی که والدین و کودک در کنار هم هستند، تأثیرات اشتغال والد و مهدکودک رفتن کودک همچنان ادامه دارد. آنها در خانه هم هرگز وقت کافی ندارند با هم باشند و والدینی که نیاز دارند اوقاتی را به خودشان اختصاص دهند، از اینکه به فرزندشان توجه کافی ندارند احساس گناه می‌کنند.

طبیعی است که در مورد شرکت فرزندتان در برنامه آموزشی تمام‌وقت ناراحت باشید. با انجام کارهای مختلف می‌توانید از بروز احساس گناه و نگرانی جلوگیری کنید و برخی از مشکلات مربوط به نگهداری از کودک را رفع نمایید. مهم‌ترین گام آن است که از آسایش فرزندتان اطمینان پیدا کنید؛ در این صورت باید تماس نزدیک و دائمی با مربیان او داشته باشید، مرتباً با مهدکودک تماس بگیرید و از وضعیت او جویا شوید. در صورت موافقت مربیان (که باید چنین کنند)، بخواهید فرزندتان را پای تلفن صدا کنند تا با او صحبت کنید. وقتی فرصت پیدا کردید، بدون اطلاع قبلی به مهدکودک سر بزنید تا بتوانید کودکان را در حال بازی تماشا کنید. اگر او را سرگرم بازی ببینید، احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

اگر به شاد بودن او در مهدکودک شک دارید، از مسئله غافل نشوید. برای آنکه در جریان مسائل مهدکودک فرزندتان و وضعیت او قرار

بگیرید، باید انرژی زیادی صرف کنید. بعضی از والدین از همه مشکلات اجتناب می‌کنند یا آنها را نادیده می‌گیرند زیرا وقت، انگیزه یا انرژی لازم را برای این کار ندارند. بعضی دیگر درباره کارهایی که فرزندشان در طول روز انجام داده نمی‌پرسند زیرا می‌ترسند او شکایت کند.

اگر در مورد سازگاری فرزندتان با مهدکودک نگران هستید، بهتر است با آن مرکز تعامل بیشتری داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که برنامه‌های آموزشی در نظر گرفته شده برای او، کیفیت بالایی دارد و در این مورد از چیزی چشم‌پوشی نکنید. زمانی که در خانه حضور دارید تا جایی که می‌توانید وقت بیشتری را در بعدازظهرها و تعطیلات پایان هفته به او اختصاص دهید. در آخر اینکه، نیاز خودتان به کار بیرون از خانه یا اشتغال تمام وقت را دوباره بررسی کنید. اگر بتوانید تا جایی که ممکن است در طول چند سال اول قبل از رفتن به دبستان، هرچه بیشتر کنار فرزندتان در خانه بمانید هر دو از این کار نفع زیادی می‌برید.

زمان مناسب برای یادگیری حروف الفبا و اعداد چه وقت است؟

بسیاری از کودکانها و مهدکودکها ادعای اجرای برنامه‌های مشخص «آموزشی» را دارند و بر اساس آن به کودکان بسیار خردسال شمارش، حفظ کردن حروف الفبا و مفاهیم مختلف را آموزش می‌دهند. این همه تأکید بر فعالیتهای آموزشی، صرفاً فشار شدید جو عمومی جامعه برای وادار کردن کودکان به یادگیری هرچه بیشتر و سریع‌تر است. ناشران کتابها و نرم‌افزارهای آموزشی را منتشر می‌کنند؛ شرکت‌های تولید اسباب‌بازی بازیهای آموزشی تولید می‌کنند؛ و برنامه‌های تلویزیونی حروف الفبا و اعداد را آموزش می‌دهند. به دلیل وجود فشارهایی از سوی دوستان، همسایه‌ها، بعضی از متخصصان رشد کودک و رسانه‌های جمعی، بعضی از والدین اگر فرزند دو، سه یا چهارساله‌شان هنوز اشکال، رنگها، حروف و اعداد را یاد نگرفته باشد، احساس ناراحتی می‌کنند.

این امکان وجود دارد که به یک کودک خردسال حفظ کردن و سپس بازگو کردن هر فهرست کوتاهی شامل اعداد یک تا ده و حروف الفبا را آموزش داد. اما درک چنین مفاهیمی معمولاً تا سن چهار الی شش سالگی شروع نمی شود. شاید یک کودک سه ساله بتواند بگوید: «۱، ۲، ۳، ۴» که شمارش محسوب می شود، اما احتمالاً او درک نمی کند که عدد ۶ باز نمودی از شش وسیله است. از نظر او یادگیری حروف الفبا به منزله یادگیری از حفظ خواندن قطعه ای به زبان خارجی است بدون اینکه معنی کلمات آن را بدانند.

هیچ کودکی قبل از آنکه به آمادگی لازم برسد، نمی تواند درک مفاهیم را بیاموزد. به تدریج که او با استفاده از اشیاء تجربه کسب می کند، از والدین خود و دیگران سؤال می کند، محیط اطراف خود را مشاهده می کند و کشف می کند، یاد می گیرد که کلمات و اعداد چه معنی ای می دهند. اگر کنجکاوی ذاتی او مورد تشویق قرار بگیرد و موادی برای آزمایش کردن در دسترس داشته باشد، به راحتی مفاهیم را یاد می گیرد. اما ممکن است تأکید بیش از حد بر آموزش زودهنگام، او را دلسرد کند و اشتیاق ذاتی او را به یادگیری از بین ببرد. والدین باید صبر کنند تا فرزندان شان به یادگیری حروف، کلمات و مفاهیم علاقه نشان دهند و سپس آنچه را که توانایی انجامش را در آنها می بینند، ادامه دهند.

نیازی نیست که مراکز آموزشی و والدین مقادیر زیادی از وسایل آموزشی را برای کودکان خردسال تهیه کنند. رنگها، شکلها، اعداد و کلمات جزئی از همه کارهایی است که کودکان انجام می دهند و به همین دلیل آنها به طور طبیعی این موارد را یاد می گیرند. کودک هر روز چنین چیزهایی را می شنود، «بلوز آبی رنگت را بپوش»، «مداد شمعی قرمز می خواهی یا سبز؟»، «اینجا سه تا بیسکویت است»، «به آن کامیون بزرگ نگاه کن». او شاهد نمایشی دائمی از مفاهیمی همچون شباهت و تفاوت (شیر با آبنمیه فرق دارد، مامان با بابا فرق دارد)، نرم و زبر، بزرگ و

کوچک است. او می‌بیند که بزرگ‌ترها چیزهایی را می‌شمارند، مطالعه کردن آنها را می‌بیند، و در هر جایی حروف و اعداد را مشاهده می‌کند. وقتی والدینش هر روز برای او کتاب می‌خوانند و با صبر و حوصله داستانهای مورد علاقه‌اش را تکرار می‌کنند، به طور طبیعی به سوی باسواد شدن جهش می‌کند.

به تدریج چنین سؤالاتی را از کودکان خواهید شنید، «این چند تا است؟»، «این چه رنگی است؟»، «این چه می‌گوید؟» او با صدای بلند اعداد را می‌شمارد. ابتدا اعداد را بدون ترتیب می‌گوید و حروفی را روی کاغذ می‌نویسد. گاهی کلمات بی‌معنی را می‌کشد یا در مواقعی هم اسمش را روی عکس می‌نویسد. سعی نکنید اشتباهات او را تصحیح کنید، اما در عوض او را تشویق کنید بشمارد و بنویسد. او خودبه‌خود - و بدون هیچ فشاری - چیزهایی را یاد می‌گیرد زیرا به این کار علاقه و برای انجام آن انگیزه دارد. سپس، این یادگیری در مهدکودک، پیش‌دبستان و کلاس اول هم ادامه پیدا می‌کند و شما شاهد این هستید که او با گامهای بلند به سوی سوادآموزی و یادگیری ریاضیات پیش می‌رود و رشد می‌کند.

چرا بسیاری از کودکان به اختلال کمبود توجه دچار هستند؟

«اختلال کمبود توجه»^۱ در دوران کودکی تبدیل به یک اختلال عمومی - و در مواردی بحث‌انگیز - شده است. وقتی کودکان با مشکل توجه (دقت کردن) در انجام کارهایشان مواجه می‌شوند، به‌خصوص آنهایی که در این زمینه علاقه‌ای از خود نشان نمی‌دهند، چنین اختلالی در موردشان تشخیص داده می‌شود. اختلال کمبود توجه اغلب در طول سالهای اول دبستان خود را نشان می‌دهد. آموزگاران یا والدین کودک از این شکایت

1. ADD: Attention Deficit Disorder

می‌کنند که او بسیار حواس‌پرت است، «او اصلاً نمی‌تواند تمرکز کند» یا «آموزش دادن به او بسیار مشکل است».

مواد شیمیایی هیچ تأثیری بر بهبودی اختلال کمبود توجه ندارد و در حالی که این اختلال قطعاً نوعی اختلال واقعی است، افراد بسیاری احساس می‌کنند که متخصصان اطفال، روان‌درمانگران و حتی مربیان در تشخیص این بیماری افراط به خرج می‌دهند. کودکانی که واقعاً به اختلال کمبود توجه مبتلا هستند نوعاً از مسائل عصبی زیستی بیشتری هم رنج می‌برند، از جمله مشکلات دیداری، شنیداری یا حرکتی. اما هر کودکی که می‌گوید: «فراموش می‌کنم» و قبل از رفتن به مدرسه وقت تلف می‌کند، در انجام تکالیف خانه یا کارهای روزمره تعلل می‌ورزد، شلوغ یا کج خلق است، یا سرگرم کاری غیر از آنچه که به او گفته شده می‌شود، می‌توان بالقوه او را مبتلا به اختلال کمبود توجه دانست و با توجه به شرایطش او را تحت درمان قرار داد.

مادری دو نمونه از رفتارهای دختر پنج‌ساله خود را که گمان می‌کرد به اختلال کمبود توجه مبتلاست، چنین بیان کرد، «او وقتی پشت میز شام می‌نشیند، یک پایش را از گوشه صندلی آویزان می‌کند و وقتی با من به فروشگاه می‌آید و به او می‌گویم از من دور نشود، به حرفم گوش نمی‌دهد». وقتی از او سؤال شد در مورد این رفتارهای کودکش چه واکنشی نشان می‌دهد، پاسخ داد، «هیچی! او به اختلال کمبود توجه مبتلاست پس نمی‌توان به او کمک کرد».

در اغلب موارد، تشخیص اختلال کمبود توجه و درمانی که متعاقب آن تجویز می‌شود، مستلزم به‌کارگیری روشی کاملاً پیشرفته برای تعامل با یک مشکل ظاهری اما عادی در کودک است و یا به دلیل عدم اعمال محدودیتهای قاطع و اختصاص ندادن وقت کافی برای همراهی با کودک و رفع نشدن نیازهای او در خانه یا مدرسه پیش آمده است. والدین و آموزگاران که نگران افزایش میزان اختلال کمبود توجه هستند باید

بدانند دلایل مختلف و رایج دیگری هم وجود دارد که چرا یک کودک خردسال در گوش دادن به حرفهای بزرگ‌ترها یا توجه کردن به مسئولیت‌هایش مشکل دارد.

بسیاری از کودکان ذاتاً سرزنده‌اند، یا شاید به دلیل نبود آرامش و عدم توجه مثبت اطرافیان رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند. شاید کودکی به دلیل طلاق والدینش، تولد یک خواهر یا برادر یا فشارهای روحی موجود در مدرسه دچار فشار روانی شود. اغلب، والدین کمکی به کودکان خود نمی‌کنند تا یاد بگیرند با دیگران کنار بیایند، و آنها را تحت راهنمایی و تربیت کافی قرار نداده‌اند.

یکی از عوامل تأثیرگذار در ایجاد رفتاری شبیه به اختلال کمبود توجه که به ندرت مورد بحث قرار گرفته، مهدکودک است، یعنی جایی که بسیاری از کودکان از سن دوسالگی در آن حضور پیدا می‌کنند و در برنامه سنگینی که مربیان اجرا می‌کنند، شرکت می‌نمایند. تغییر پی‌درپی از فعالیتی به فعالیت دیگر به این معنی است که یک کودک نمی‌تواند برای مدت طولانی تمرکز خود را حفظ کند یا بدون وقفه‌های دائم به سرگرمی جالبی مشغول باشد. اساساً برنامه آموزشی در این مراکز او را به نحوی تربیت کرده که نتواند به کاری که انجام می‌دهد توجه دقیق داشته باشد.

در اینجا نمونه‌ای از برنامه روزانه مهدکودک یک کودک خردسال آورده شده است. شاید او مجبور باشد صبح زود در ساعت ۵/۳۰ از خواب بیدار شود تا خانواده بتوانند ساعت ۶ از خانه خارج شوند و ساعت ۶/۳۰ به مهدکودک برسند. باید با عجله به او لباس پوشانده شود و قبل از سوار شدن به ماشین هیچ فرصتی برای بازی کردن ندارد. به محض اینکه او به مهدکودک می‌رسد برنامه او از قبل ردیف شده است (فقط برای استراحت بین روز بیش از یک ساعت زمان در نظر گرفته شده است).

به مهدکودک می‌رسد و با والدینش خداحافظی می‌کند. او تا ده الی دوازده ساعت دیگر آنها را نمی‌بیند.	۶/۳۰ صبح
صبحانه	۶/۳۰ - ۷
بازیهای صفحه‌ای، پازل، فعالیتهای آرام	۷ - ۸
داستان	۸ - ۸/۳۰
کاردستی	۸/۳۰ - ۹/۱۵
تغذیه	۹/۱۵ - ۹/۴۵
بازی در فضای باز	۹/۴۵ - ۱۰/۳۰
دایره‌وار نشستن برای انجام فعالیتی که معلم آموزش می‌دهد.	۱۰/۳۰ - ۱۱/۱۵
دستشویی رفتن و آماده شدن برای ناهار	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰
ناهار	۱۱/۳۰ - ۱۲
خواب	۱۲ - ۲
تغذیه	۲ - ۲/۳۰
بازی در فضای باز	۲/۳۰ - ۳/۱۵
بازی آزاد	۳/۱۵ - ۴
داستان	۴ - ۴/۳۰
موسیقی	۴/۳۰ - ۵
بازیهای صفحه‌ای، جورچین (پازل)، لگو، مرتب کردن و حاضر شدن برای رفتن	۵ - ۶

در ساعت ۶ بعد از ظهر کودک را از مهدکودک به خانه یا برای انجام کاری می‌برند. اعضای خانواده بین ۶/۳۰ الی ۷ به خانه می‌رسند و او تا زمان شام بازی یا تلویزیون تماشا می‌کند. سپس قبل از دستشویی رفتن، مدت زمان کوتاهی بازی می‌کند، داستان می‌خواند و در ساعت ۸/۳۰ می‌خوابد البته اگر در مهدکودک نخوابیده باشد.

کودکان این کار را روزها اغلب به مدت چهار یا پنج سال پشت سرهم انجام می‌دهند. هرچند به نظر می‌رسد برنامه مهدکودک آنها را سرگرم و پربار می‌کند، اما درواقع برخلاف نیازهای آنها عمل می‌کند. براساس نظر اریک اریکسون کودکان پیش‌دبستانی وظایف مهمی در این مرحله از رشد دارند: نیاز دارند اندیشه‌هایی را آغاز کنند؛ طرحی را در ذهن پیورند و آن را اجرا کنند؛ در انجام آن پشتکار به خرج دهند و اهدافی را تعیین کنند. به این ترتیب یاد می‌گیرند چگونه به کاری توجه کنند، دقت به خرج دهند و آن را ادامه دهند.

با این وجود، کودکان به بسیاری از فعالیتهای مهدکودک توجه کافی نشان نمی‌دهند و آن کار را دنبال نمی‌کنند. آنها باید در طول روز از هر وسیله‌ای که استفاده می‌کنند، قبل از آنکه کارشان تمام شود، آن را با دیگران به اشتراک بگذارند یا پس بدهند. آنها اغلب وقت کافی ندارند تا آنچه را که شروع کرده‌اند به اتمام برسانند زیرا مربیان در انجام کار کودکان وقفه ایجاد می‌کنند تا آنها را برای فعالیت بعدی آماده کنند. شروع کردن و متوقف نمودن و عدم انعطاف‌پذیری در انجام یک کار، مانع از آن می‌شود که آنها تمرکز طولانی مدت را یاد بگیرند. این ناکامی روحیه همکاری را از آنها می‌گیرد و آنها را بی‌قرار می‌کند. ممکن است تا زمانی که کودک به مرحله پیش‌دبستانی یا کلاس اول می‌رسد آموزگاران متوجه شوند که او رفتارهایی نزدیک به اختلال کمبود توجه دارد.

اگر شما گمان می‌کنید که فرزندتان دچار اختلال کمبود توجه است یا این اختلال قبلاً در او تشخیص داده شده، تا زمانی که شما و پزشکتان به این باور برسید که او قطعاً به درمان نیاز دارد، او را تحت درمان (مصرف دارو) قرار ندهید. شما می‌توانید روشهای دیگری را امتحان کنید. اگر او به مهدکودک می‌رود، به دنبال برنامه‌هایی باشید که زمان‌بندی آنها انعطاف‌پذیری بیشتری دارد. تماشای تلویزیون، بازی ویدئویی و زمان استفاده از رایانه را محدود کنید؛ در عوض وقت بیشتری را با او

بگذرانید، با هم بازی کنید و به چیزهای مورد علاقه او توجه نشان دهید. بر شایستگی‌های او تأکید کنید؛ کنجکاوی او را تقویت نمایید؛ و به او فرصت بدهید برخی از فعالیتهای تازه را شروع کند. سرعت خود را کم کنید. اجازه دهید آنچه را که شروع کرده به پایان برساند، و در ارتباط با کشف و خلاقیت بر برقراری نظم تأکید نداشته باشید.

همچنین باید قوانینی را از قبل در نظر بگیرید؛ محدودیتهای مشخصی را در مورد رفتارهای ناشایست تعیین کنید؛ نتایج این اعمال محدودیتها را دنبال کنید؛ و او را به سوی فعالیتهایی که جنبه مثبت قوی‌تری دارند، هدایت کنید. به دنبال دلایل مشخصی برای بدرفتاری او باشید. به او کمک کنید تا خود را کنترل کند و پیوسته درست و غلط را به او آموزش دهید.

همه کودکان تا حدودی در تمرکز کردن مشکل دارند، به خصوص زمانی که ترجیح می‌دهند کار دیگری را ادامه دهند. اگر فرزندان رفتاری شبیه به اختلال کمبود توجه از خود بروز می‌دهد، مدت زمانی طول می‌کشد تا تمرکز در انجام کارهای مهم را یاد بگیرد. اما با تعامل و بردباری شما و همکاری مربیان، عاقبت می‌تواند دستورالعملها را دنبال کند و بدون نیاز به درمان در انجام کاری توجه و دقت نشان دهد.

در کلاسهای تفریحی چه هدفی باید مورد نظر باشد؟

والدین فرزند خود را در کلاسهای تفریحی جمعی شرکت می‌دهند تا او بتواند مهارتهای تازه را فرا بگیرد و لذت ببرد. گاهی این کلاسها به خوبی اداره می‌شوند و رضایت‌بخش هستند، اما در مواردی هم سطح آموزشی آنها پایین و ناامیدکننده است. به منظور انتخاب هشیارانه چنین کلاسهایی، والدین باید سعی کنند قبل از ثبت‌نام فرزندشان برنامه‌های آن را مشاهده و بررسی کنند، و فعالیتهایی را در نظر بگیرند که بیشتر مناسب هستند. سپس، به محض آنکه ترم کلاسی آغاز می‌شود باید بر برنامه‌ها

نظارت داشته باشند و به کودک خود کمک کنند تا خود را با آن سازگار کند.

قبل از ثبت نام فرزندان بر یکی از جلساتی نظارت کنید که فرزندان قرار است در آن شرکت کند. اگرچه ممکن است این هماهنگی و مشاهده برایتان مشکل باشد، اما به زحمت آن می ارزد. بسیاری از برنامه های تفریحی، وقتی در فهرست ها و دفترچه های راهنما معرفی می شوند، در ظاهر مهیج هستند، ولی در عمل خسته کننده و نامناسب هستند و کیفیت لازم را ندارند. اگر امکان دارد، فرزندان را همراه خود ببرید تا او بتواند به شما بگوید آیا علاقه مند شرکت در این برنامه است یا خیر؟

ضمن اینکه در یکی از این کلاسها شرکت دارید، دقت کنید ساختار برنامه چگونه است؟ آیا سرگرم کننده است؟ آیا برای کودکان لذت بخش است؟ مربی به کودکی که از پیوستن به گروه امتناع می کند چه واکنشی نشان می دهد؟ آیا برای تطبیق و انجام فعالیتهای کلاسی، کودکان تحت فشار غیر ضروری قرار می گیرند؟ آیا آموزگار خلاقیت را تقویت می کند؟ آیا او می گوید: «من نوع کارت را می پسندم» به جای اینکه بگوید: «نمی توانستی آن را بهتر انجام بدی؟». آیا نقطه ضعفهای یک کودک را می پذیرد؟ فضای کلاس چقدر است؟ آیا کودکان فرصت دارند توانایی خود را به معلم نشان دهند؟ آیا برای اینکه نوبت به آنها برسد باید مدت زمان طولانی منتظر بمانند؟

اگر تصمیم دارید فرزندان را در کلاسی ثبت نام کنید، برای جلسه اول کمی او را آماده کنید. با او درباره دستورالعملها، وسایل، لباسی که می خواهد بپوشد، و هر دوستی که همراه با او در کلاس خواهد بود صحبت کنید. او را از برنامه های رفت و آمد مطلع کنید و جایی را که بعد از تعطیلی کلاس منتظر او هستید نشان دهید. از آنجا که بیشتر کودکان درباره امکان دسترسی به دستشویی سؤال می کنند، به او بگویید در طول برنامه تفریحی امکان دستشویی رفتن هم وجود دارد.

در اولین روز کلاس، متوجه می شوید بعضی از کودکان به سرعت جذب فعالیتها می شوند و بعضی دیگر برای سازگاری با وضعیت جدید مشکل دارند. اگر فرزندان در تعامل با دیگران تردید دارد، مأیوس و ناراحت نشوید، به خصوص اگر دیگر اعضای شرکت کننده در کلاس به راحتی به جمع می پیوندند و اوقات خوشی را می گذرانند. همچنین شاید احساس تنهایی و درماندگی کنید، تواناییهای فرزندان خود را زیر سؤال ببرید و از خودتان سؤال کنید چه کار کرده اید که سبب شده کودکان خجالتی بار بیاید و نمی خواهد در جمع دیگر بچه ها شرکت کند. شاید از دست فرزندان خشمگین شوید، به خصوص اگر او خودش خواسته باشد که در این کلاس شرکت کند.

در چنین شرایطی، یک معلم دلسوز با لبخند زدن به کودک، دست تکان دادن برای او و صحبت های تأثیرگذار می تواند به شما کمک کند، و معمولاً به فرزندان می گوید که عضو کلاس است حتی اگر بلافاصله در فعالیتها شرکت نکند. همچنین اگر والدین دیگری که در آنجا حضور دارند بیشتر شما را مورد حمایت قرار دهند و درباره شما قضاوت نکنند احساس آسودگی بیشتری می کنید. زمانی که دارید فرزندان را برای حضور در کلاس تشویق می کنید او را تحت فشار قرار ندهید، بلکه در عوض تردید او را بپذیرید و اگر لازم است، در کنار او بنشینید تا آمادگی ملحق شدن به گروه را پیدا کند.

امکان دارد در جلسه های بعدی نیز او همچنان در برابر رفتن به کلاس مقاومت کند یا شاید از برنامه های آن دلزده شود؛ شاید مربی او را از پای در می آورد؛ به نظرش کودکان دیگر از او بسیار بزرگ ترند؛ آمادگی جدا شدن از شما را ندارد؛ انتظارات معلم (یا شما) فشار بیش از حدی بر او وارد می کند؛ نمی خواهد به جمع ملحق شود زیرا شما در حال تماشای او هستید، و یا کلاس آن چیزی نیست که فکرش را می کرده است. شاید او راجع به برنامه کلاس خیالبافی می کرده است؛ تصور می کرده برای پریدن

روی تشک تمرین آزاد است؛ می‌تواند آزادانه پشتک بزند، یا فی‌البداهه کاردستی‌های خودش را بسازد. اما اکثر برنامه‌ها آزادی کمی به بچه‌ها می‌دهند - به آنها گفته می‌شود چه کاری را چگونه انجام دهند، و باید مدت زمان طولانی منتظر بمانند تا نوبت به آنها برسد.

کاهش علاقهٔ کودکان به یک برنامهٔ تفریحی آن‌هم با گذشت چند هفته از اجرای آن، غیرعادی نیست. شاید چنین جمله‌هایی را بشنوید، «یک روز دیگر می‌روم» یا «دیگر نمی‌خواهم بروم». اغلب لذت‌بخش بودن کلاسها به دلیل وجود یک ساختار اجرایی سخت یا رقابت شدید بین بچه‌ها از بین می‌رود. به گذشته برگردید و دربارهٔ تجربه‌های خود در کلاسهای تفریحی فکر کنید. کلاسهایی که شما از آن لذت می‌بردید و در آن شرکت می‌کردید، آنهایی بودند که لذت‌بخش و مورد تأیید بودند و بازخورد مثبت داشتند. کلاسهایی که به آنها علاقه نداشتید باعث می‌شد احساس عدم پذیرش و فشار کنید.

اگر کودکان دیگر نمی‌خواهد در کلاس تفریحی شرکت کند، با او و مربیانش گفت‌وگو کنید. ممکن است آنها به شما کمک کنند که تصمیم بگیرید آیا باید چند جلسه‌ای برای سازگاری کودکان با برنامه‌ها وقت بگذارید یا اینکه اساساً کلاس را منتفی کنید. او را وادار نکنید در کلاسی شرکت کند که از آن لذت نمی‌برد زیرا چنین فشاری احتمالاً باعث می‌شود هیچ کلاس دیگری را نپذیرد و نگران نباشید که هر چیزی را نیمه‌کاره رها می‌کند. او خردسال‌تر از آن است که بتواند عادت به چیزی را درک کند یا پشتکار به خرج دادن را یاد بگیرد. فقط او را در جریان تجربه‌ها و فعالیت‌های مختلف قرار دهید تا بفهمد به چه چیزی علاقه‌مند است و مهارت‌های تازه‌ای را در آن پرورش دهد.

آیا کودکم آمادگی رفتن به مهدکودک را دارد؟

با نزدیک شدن کودک به سالهای پایانی مهدکودک، والدین آمادگی او را

برای رفتن به دورهٔ پیش دبستان مدنظر قرار می دهند. بعضی از والدین با اطمینان خاطر، حضور فرزندشان را در دورهٔ پیش دبستانی پیش بینی می کنند، ولی برخی دیگر، به خصوص آنهایی که فرزندشان در نیمهٔ دوم سال متولد شده، از خود می پرسند آیا او آمادگی برداشتن چنین گام بلندی را دارد. قوانین مدرسه ایجاب می کند کودکانی که متولد نیمه دوم سال هستند قبل از ورود به دورهٔ پیش دبستانی یک سال دیگر هم صبر کنند و سپس وارد این مرحله شوند. این قانون از این جهت لازم الاجراست که حضور کودک در دورهٔ پیش دبستان آن هم قبل از رسیدن به سن مناسب فشار بیهوده ای بر کودک دارد. از آنجا که موفقیت کودک در اولین سال مدرسه مبنای موفقیت های بعدی اوست، بنابراین باید در سن مناسب وارد مرحلهٔ پیش دبستانی شود تا آموزش های این دوره با سطح فهم و درک او هماهنگ باشد.

گاهی والدین گمان می کنند کودکی که به مهدکودک یا کودکستان رفته خود به خود آمادهٔ رفتن به دورهٔ پیش دبستانی است، اما به چند دلیل این دوره تجربه ای متفاوت محسوب می شود. در دورهٔ پیش دبستانی از کودکان انتظار می رود طبق یک برنامهٔ زمان بندی شده سر کلاس بنشینند و مهارت های آموزشی خاص را بیاموزند. اگرچه بازی هم جزئی از برنامهٔ روزانه است، تأکید بر عملکرد آموزشی به صورت گروهی و فردی است که آن هم براساس یک برنامهٔ درسی از پیش تعیین شده دنبال می شود. کودکان پیش دبستانی بخشی از یک جامعهٔ بزرگ آموزشی می شوند که تحت قوانین و انتظارات جدید اداره می شوند. والدین که از حضور فرزندشان در دورهٔ پیش دبستانی هیجان زده اند بر «موفق بودن» آنها بسیار تأکید دارند.

رسیدن به سن حقیقی برحسب تقویم، اصلی ترین عامل تعیین آمادگی کودکان برای شرکت در دورهٔ پیش دبستانی است، اما طبیعتاً عوامل مهم دیگری هم وجود دارند که والدین باید به آنها توجه داشته باشند از جمله:

رشد شناختی یا عقلانی، رشد اجتماعی و عاطفی، و جثه فیزیکی. اگر کودکی در دوره پیش دبستانی پنج تا یازده ماه از دیگر هم‌کلاسی‌های خود کوچک‌تر باشد شاید در مقایسه با هم‌کلاسی‌های خود رفتارهای کاملاً متفاوتی داشته باشد. حتی اگر در یکی از زمینه‌ها مثل مسائل آموزشی پیشرفت کند شاید به لحاظ عملکرد کلی در سطح پایین‌تری از آن گروه سنی قرار بگیرد.

مورد دیگری که باید به آن توجه کرد رشد اجتماعی و عاطفی کودک است. کودکی که هنوز از لحاظ اجتماعی یا عاطفی نابالغ است شاید به آسانی نتواند خود را با نیازهای آموزگارش وفق دهد. شاید به نظر برسد که او نمی‌خواهد مانند کودکان پیش دبستانی رفتار کند، در حالی که واقعاً نمی‌تواند رفتار سنجیده‌تری داشته باشد. شاید برای او مشکل باشد که به صورت مشترک با هم‌کلاسی‌های خود کار و بازی کند و شاید این حالت سبب شود که به او برچسب کودکی با «مشکل رفتاری» زده شود. طبیعتاً، اگر چنین لقبی به او داده شود، بر تصویری که از خودش دارد تأثیر خواهد گذاشت، و نهایتاً، ممکن است او به این بدرفتاری ادامه دهد زیرا از ناتوانی خود برای انجام آنچه که از او انتظار می‌رود احساس ناراحتی و خشم می‌کند.

کودکی که از لحاظ رشد اجتماعی تأخیر دارد اما به لحاظ آموزشی پیشرفت کرده والدینش را در تنگنا قرار می‌دهد، زیرا آنها از اینکه مجبورند فرزندشان را یک سال دیگر به پیش دبستانی بفرستند نگران هستند. شاید آنها فکر کنند این انتظار سبب می‌شود فرزندشان مجبور شود سال بعد در کنار بچه‌های کوچک‌تر از خودش دوره پیش دبستانی را طی کند و به همین دلیل در زمینه‌های آموزشی با هم‌کلاسی‌های خودش رقابت نخواهد کرد. با این وجود، اگر عدم تعادل بین رشد اجتماعی و عقلانی کاملاً محرز باشد رفتن به دوره پیش دبستانی برای او مضر خواهد بود.

به منظور ارزیابی همه‌جانبه آمادگی برای شرکت در دوره پیش‌دبستانی، والدین ابتدا باید رشد شناختی کودک خود را بسنجند. وقتی کودکی به لحاظ آموزشی پایین‌تر از سطح دوره پیش‌دبستانی است می‌توان از طریق آموزش فردی به او کمک کرد. اما کودکی که عقب می‌ماند اغلب به سختی می‌تواند خود را به سطح مطلوب برساند زیرا یادگیری در حوزه‌های خاص برای او بسیار مشکل است. به رغم حمایت آموزشی شاید فکر کند «به خوبی» همتایان خود نیست و دچار فشار روانی بیش از حد شود زیرا نمی‌تواند خود را با نیازهای دوره پیش‌دبستانی هماهنگ کند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، علاقه‌اش را به مدرسه از دست می‌دهد و می‌گوید از مدرسه متنفر است یا بدرفتاری می‌کند. کشمکش‌های آموزشی در دوره پیش‌دبستان اغلب سبب بروز بی‌علاقگی در کودک می‌شود که می‌تواند سالها به طول بینجامد.

عامل مهم دیگر جثه و رشد فیزیکی کودک است که والدین باید در نظر بگیرند. وقتی کودک چند ماه از میانگین سنی دانش‌آموزان دوره پیش‌دبستانی کوچک‌تر باشد، به لحاظ جسمانی نیز گاهی از هم‌کلاسی‌های خود ریزتر نشان می‌دهد. جثه و سن از نظر کودکان خردسال، که همواره یکدیگر را مقایسه می‌کنند تا ببینند کدام یک بلندقدتر یا بزرگ‌تر هستند، اهمیت دارد. از آنجا که کودکان اغلب در دوره پیش‌دبستانی دندانهایشان شروع به افتادن می‌کند، اگر دندان یک کودک خردسال نیفتد آن‌هم در حالی که دوستان بزرگ‌ترش دندانهایشان افتاده، ممکن است دچار آشفتگی و ناراحتی شود. خردسال‌تر و کوچک‌تر بودن یک کودک در کلاس می‌تواند او را در وضعیت آسیب‌پذیری قرار دهد، هرچند این وضعیت طبیعتاً برای کودکی که خوددار و آرام است مشکل‌سازتر خواهد بود تا کودکی که پریهاهو و معاشرتی است.

اگر در مورد آمادگی فرزندان برای رفتن به دوره پیش‌دبستانی تردید دارید عقاید متخصصان و افراد آگاه را جویا شوید. اگر کودکان به

مهدکودک یا کودکستان رفته است، می‌توانید از مربیان او نظرخواهی کنید. مربیان از نیازهای دورهٔ پیش‌دبستانی درک اصولی دارند و زمان زیادی را صرف مشاهدهٔ رفتارهای کودکان کرده‌اند، بنابراین می‌توانند شما را در این مورد راهنمایی کنند. تا زمانی که شما به آنها علاقه و اعتماد داشته باشید ممکن است قضاوت‌هایشان برایتان بسیار سودمند باشد. اگر سؤال‌های دیگری دارید، از یک متخصص رشد که در زمینهٔ ارزیابی آمادگی ورود به مدرسه فعالیت می‌کند نظرخواهی کنید. در این مورد یک پزشک متخصص هم می‌تواند به شما کمک کند. دوستانی که شرایطی مشابه داشته‌اند و مشاوران یا مدیران دورهٔ ابتدایی نیز قادر خواهند بود در این مورد اطلاعاتی در اختیارتان قرار دهند.

کودکانی که متولد نیمهٔ دوم سال هستند و یک سال دیرتر به مدرسه می‌روند در واقع، فرصت بیشتری برای رشد جسمی و بلوغ فکری دارند. کودکی که دورهٔ پیش‌دبستانی را در شرایطی آغاز می‌کند که به رشد لازم رسیده بهتر می‌تواند از عهدهٔ نیازهای آموزشی محوّل شده به خود برآید و در طول دورهٔ تحصیل همگام با دیگر هم‌کلاسی‌های خود پیش می‌رود. وقتی کودکان مجبور نباشند برای رساندن خود به سطح کلاس تقلا کنند، اعتمادبه‌نفس عمیقی در وجودشان رشد می‌کند و این اعتمادبه‌نفس می‌تواند مبنایی محکم برای دورهٔ دبستان باشد.

نمایه

- آداب توالد رفتن ۱۰۴-۱۰۰
سن مناسب ۱۰۱
احترام به دیگران ۲۰۴-۲۰۵
اختلال کمبود توجه ۲۴۷-۲۴۲
از شیر گرفتن ۶۶-۶۳
اسباب بازیها، سن خاص تا ۵ سالگی ۱۶۶-۱۶۱
خانگی ۱۷۳-۱۷۰
اسباب بازیها و نقش جنسیت ۱۶۹-۱۶۷
استفاده از قاشق و چنگال ۷۱-۶۹
استقلال، نوزادان/ نوپایان ۱۴-۱۳، ۳۳-۳۱
بعد از راه افتادن کودک خردسال ۳۱-۳۰، ۸۳-۸۲
تقاضا برای لباس پوشاندن به کسی ۱۰۰-۹۷
کودکان خردسال ۹۷-۹۴
اشياء بی جان، درک کودکان خردسال ۱۳۶-۱۳۵
اضطراب در برابر غریبه ها ۲۲
الگوهای خواب ۵۵-۵۳
- امنیت آشپزخانه برای کودکان ۹۰
انگشت مکیدن ۲۹-۲۶
نظرات متخصصان اطفال ۲۷
بارداری و زایمان، توضیح درباره ۱۴۶-۱۴۵
بالا رفتن ۸۹-۸۷
بچه های «خوب» ۲۰-۱۹، ۲۹، ۴۴-۴۳
بدخلقی ۱۱۷-۱۱۴
بوسیدن و آرام کردن ۱۹۹-۱۹۷
بهداشت ۲۴۰-۲۳۸
بی اعتنائی والدین، نوزادان ۳۵-۳۴
پارک کودک ۷۷-۷۶
پرت کردن غذا ۶۹-۶۸
کشف از طریق ظاهر ۶۸
پرستار کودک ۲۲۸-۲۲۵
پرستانک ۲۶-۲۵
پوشک کردن هنگام شب ۸۹-۵۸
پیش دبستانی ۲۵۴-۲۵۰
تمجید، افراط ۱۲۵-۱۲۳
تخیلات و رؤیاها ۱۴۰-۱۳۹
ترسهای زمان خواب ۱۵۹-۱۵۷

- دوستان خیالی ۱۵۷-۱۵۴
 تربیت کردن و تنبیه کردن کودکان
 خردسال ۱۱۴-۱۰۶،
 ۱۱۷-۱۲۰
- ترس از هیولا ۱۵۷-۱۵۹
 تعطیلات و بی‌قراری ۱۸۷-۱۸۵
 جشن‌های تولد ۳۸-۳۵
 تعویض پوشک ۷۸
 تعیین محدودیتها ۱۲۳-۱۲۱
 تغذیه با شیر مادر ۶۳-۶۲
 سن از شیر گرفتن ۶۶-۶۳
 تغذیه با شیشه شیر ۶۳
 تغذیه بر اساس برنامه ۶۳-۶۱
 تغذیه بر اساس نیاز ۶۳-۶۱
 تغییرات رفتار، نوزادان/ نوپایان
 ۴۰-۳۸
- دور بودن از والدین ۴۰-۳۸، ۸۴
 تقسیم کردن ۱۹۲-۱۸۸
 تمرین بچه‌داری ۷۹، ۹۲-۸۹
 تنبیه بدنی ۱۲۰-۱۱۷
 جدایی از والدین ۲۲
 جشن‌های تولد ۳۸-۳۵
 حیوانات خانگی ۲۲۱-۲۱۹
 حیوانات عروسکی توپر ۲۴-۲۳
 خشم ۱۹۵-۱۹۳
 خوابیدن، نوزادان و نوپایان
 ۴۵-۴۲، ۵۱-۴۵، ۵۸-۵۵
 خودمحوری ۱۴۵-۱۴۲
 خودمختاری، مراجعه کنید به
 استقلال
- خوردن، کشف از طریق چشیدن ۷۱
 امتحان کردن غذاهای جدید
 ۷۳-۷۲
 به هم ریختگی ۶۹-۶۸
 درگیری بر سر قدرت ۷۳-۷۲
 سلامت ۷۴-۷۲
 خیس کردن رختخواب ۵۹-۵۸
 راه رفتن ۸۲-۸۰
 باج دادن ۱۳۰-۱۲۸
 رفتارها
 استفاده از کلمات نامتعارف
 ۲۱۶-۲۱۱
 به اشتراک گذاشتن ۱۹۲-۱۸۸
 عذرخواهی کردن ۲۱۱-۲۰۹
 «لطفاً» و «متشکرم» ۲۰۹-۲۰۵
 همراهی با هم ۲۱۹-۲۱۴
 روشهای مناسب برای والدین
 ۲۰۰-۱۹۹
 سؤال کردن ۱۳۸-۱۳۶
 سینه‌خیز رفتن ۸۰-۷۸
 امن کردن خانه برای کودک ۷۹
 پله‌ها ۸۰
 چسبیدن به پتو یا چیزهای دیگر
 ۲۵-۲۳
 صدمه دیدن ۸۷-۸۴
 صدمه جدی ۸۷
 عذرخواهی ۲۱۱-۲۰۹
 طبیعت، درک کودکان خردسال
 ۱۳۶-۱۳۵
 رنگ‌آمیزی کتابهای نقاشی
 ۱۷۵-۱۷۳

- کشف از طریق لمس ۸۹-۹۱
در فروشگاه ۹۳-۹۴
- کلاسهای تفریحی ۲۴۷-۲۵۰
کلمات مربوط به دستشویی ۲۱۱-۲۱۳
- ناسزاگویی ۲۱۳-۲۱۴
کنترل رفتار ۱۱۴
- کنجکاوی در کودکان خردسال ۱۳۶-۱۳۸
کوتاه کردن مو ۱۴۸-۱۵۰
- گاز گرفتن ۱۲۶-۱۲۸
گذاشتن اجسام در دهان، نوپایان ۶۷-۶۶، ۸۰
- کشف از طریق چشیدن ۶۷-۶۶
گروههای بازی ۱۸۲-۱۸۰
- گریه کردن، بعد از صدمه دیدن ۸۴-۸۶
به عنوان ارتباط ۲۱-۱۷
- در شب ۲۱-۱۹، ۴۵-۴۲
واکنش نشان دادن ۱۸
- متخصص اطفال ۲۲۵-۲۲۳
مراقبت ۲۹-۲۵
- مراقبت روزانه ۲۳۲-۲۲۹
آماده کردن کودکان خردسال ۲۳۵-۲۳۸
- سازگاری پیدا کردن ۲۴۰-۲۳۸
مرتب کردن ۱۳۳-۱۳۰
- مکیدن غریزی ۲۶-۲۵، ۲۹-۲۶، ۶۴-۶۵
گاز گرفتن، نوزادان ۱۲۸-۱۲۶
- ملاقات با پزشک، کودکان خردسال ۱۵۳-۱۵۰
ملاقات با دندانپزشک ۱۵۴-۱۵۳
- مهد کودک ۲۳۲-۲۲۹، ۲۳۵-۲۳۲
آماده کردن کودکان خردسال برای ۲۳۸-۲۳۵
- ناسزاگویی ۲۱۴-۲۱۳
نق زدن، کودکان خردسال ۲۰۱-۲۰۰
- وابستگی به مادر ۳۵-۳۴
وابستگی به نوزادان/ نوپایان ۱۷-۱۶
- زمان خواب ۴۷-۴۵
عاطفی ۳۲-۳۰
- واقعیت، درک کودکان خردسال ۱۴۰-۱۳۸
والدین، سازگاری با مهد کودک ۲۴۰-۲۳۸
- پاسخ دادن به «ازت متنفرم» ۲۰۴-۲۰۲
رابطه جنسی ۵۱-۴۷
- وقت استراحت، همچنین به تربیت (تنبیه) مراجعه شود ۱۱۰-۱۰۹
- همبازیها ۱۸۰-۱۷۸
همراهی در لباس پوشیدن ۱۰۰-۹۷
- یادگیری ۲۴۲-۲۴۰
اختلال کمبود توجه ۲۴۷-۲۴۲
- حروف ۲۴۲-۲۴۰
شمردن ۴۲-۲۴۰

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیر دادن به نوزاد
- آشپزی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودکان و نوجوانان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک فرزند
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیبهای کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده های تک سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارتهای اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با کودک یک ساله
- کلیدهای رفتار با کودک دو ساله
- کلیدهای رفتار با کودک سه ساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهار ساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنج ساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها
- کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان
- کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!
- کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها
- پاسخ به والدین
- کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان
- راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها
- کلیدهای رفتار با دوقلوها
- روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه
- کلیدهای موفقیت پدر ناتنی
- کلیدهای موفقیت مادر ناتنی
- کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش فرزند شاد
- کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک سالگی
- کلیدهای آموختن درباره کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان (هوش اخلاقی)
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامها
- آموزش دستشویی رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱ و ۲ و ۳)

کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان

- از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به مطالعه
 - ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ریاضی
 - ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به علوم تجربی
 - ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به تاریخ و جغرافی
 - ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ورزش و سلامتی
 - وقتی که فرزندان باهوش نمره‌های کم می‌گیرند!
 - یادگیری شاد
 - زیبا چیست؟ زیبا کیست؟

کلیدهای همسران موفق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
- راهنمای مادران شاغل
- تغذیه دوره بارداری
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک
- برای روابط بهتر کاری نکنید!
- معجزه گفت‌وگو
- غذاهای فوری

مجموعه کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- تأثیر طلاق بر فرزندان
- فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله
- دعوای پدر و مادر
- نخستین خداحافظی
- یک دل و دو خانه
- ورود به خانواده جدید
- بازسازی زندگی پس از طلاق

ادبیات عرفانی

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- هدیه‌ای از فرشته مادر
- لیلی نام تمام دختران زمین است
- در سینه‌ات نهنگی می‌تپد
- پیامبری از کنار خانه ما رد شد
- من هشتمین آن هفت نفرم
- نامه‌های خط‌خطی
- جوانمرد نام دیگر تو

این مجموعه به والدین کمک می‌کند فرزندان خود را مطابق با نیازهای متنوع و فزاینده جامعه امروز پرورش دهند. امروزه روش بزرگ کردن فرزند با گذشته فرق کرده است و از جهات فراوانی نیز مشکل‌تر شده است. کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، والدین امروز را مخاطب قرار می‌دهد و به مشکلات کنونی آنها پاسخ می‌گوید.

راهنمای کامل

والدین ①

دکتر رابین گلدستین متخصص در زمینه رشد کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه جانز هاپکینز است. او بارها سمینارهایی را با موضوع تربیت برای مؤسسه‌های مختلف برگزار کرده است، و مهمان برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی در NPR، فاکس نیوز، CNN، CBS و شبکه‌های دیگر بوده است. به عنوان یک مشاور خصوصی او به آموزگاران در زمینه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در مدرسه مشاوره می‌دهد. خانم جنت گالانت متخصص در زمینه خانواده و آموزش و نویسنده چندین کتاب است، از جمله احترامهای ساده؛ چگونه می‌توان در یک دنیای خشن فرد مهربانی بود. او عضو هیئت علمی دانشکده مونتهگومری در راکویل، مریلند است.



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین

عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان

<http://www.sabinbooks.com>

